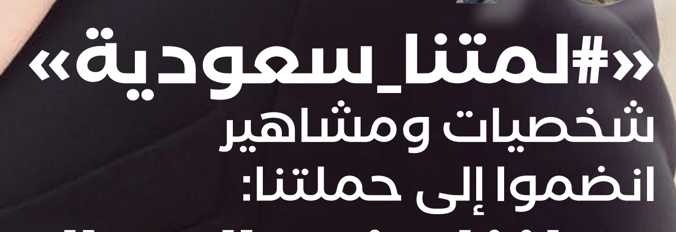


العدد 2057
08/08/2020

6 أسباب تجعلك
«آمرة»
في علاقتك
مع الشريك

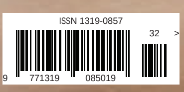
نساء:
لهذه
الأسباب
سامحنا
أزواجنا

SUMMER
HAIR
TRENDS
2020
صيحات شعر
صيفية



«#لمتنا_سعودية»
شخصيات ومشاهير
انضموا إلى حملتنا:
وطننا منبع الجمال
وعن كل مدينة حكاية

سينتيا
صموئيل:
هذا سر
الكيمياء بيني
وبين معتصم
النهار


ISSN 1319-0857


ROLEX
OYSTER PERPETUAL
DATEJUST
28



أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



Offices المكاتب | ● المكتب الرئيسي: Main Office -Dubai- Dubai Media City P.O. Box 502038 Dubai – United Arab Emirates
Tel: 009714-3916500 Fax: 009714-3918353
● مكتب بيروت Beirut -Ashrafieh -tabaris -burj al ghazal Building -11TH floor – Tel. 00961218701/6
● مكتب الرياض: مبنى المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق ـ حي المؤتمرات،
تقاطع طريق مكة المكرمة مع شارع التخصصي ـ هاتف: 0096112128000 فاكس 4419933
● مكتب جدة مركز أمنيا سنتر ـ حى الروضه ـ شارع الامير عبد الله ـ غرب كوبري المربع بطريق المدينة ـ الطابق الثالث
هاتف 0096622836200 فاكس 0096622836229 ص.ب 4556 رمزبريدي جدة21412
● مكتب الممنطقه الشرقية الدمام المجينة الصناعية الأولى ـ طريق الدمام الخبر السريع ـ مقابل شركة الكهرباء (سكيكو) تلفون: 8472200 - فاكس 8474245
● مكتب القاهرة 14 شارع الحجاز ـ المهندسين ـ القاهرة ـ استقبال اجهزة كمبيوتر 3388654 السنترال 3388654-7492775-7492996 فاكس 7492884-7492855
● مكتب الكويت الشرق ـ شارع جابر المبارك ـ بناية النفيسي والخترش (التجارية العقارية) الدور الأول
بريد السرة ص.ب 339 الرمز البريدي 45704 الكويت هاتف 009652997799 فاكس 009652997800
● مكتب الأردن: شارع وصفي التل (الجاردنز) ص.ب (616) خلدا تلفون 5537101 5517102 5539409 فاكس 5537103
● مكتب المغرب: شارع محمد الخامس وزاوية زنقة الخليل ـ عمارة أ الطابق الأول رقم 2 و3 الرباط المغرب تلفون 0021237262616 فاكس 0021237260354
● مكتب واشنطن WASHINGOTON Office :1122 national press building Washington DC 20045 -USA Tel 2026628825

شركات نشر













«لمتنا سعودية».. والروح الوطنية العالية

منذ لحظة الإعلان عن إطلاقها عبر موقعنا ومنصاتنا المختلفة على وسائل التواصل الاجتماعي، والتي تناقلتها مختلف وسائل الإعلام، حظيت حملة مجلتي «سيدتي» و«الرجل»: «لمتنا سعودية»، استعداداً لليوم الوطني السعودي الـ 90، الذي يصادف في 23 سبتمبر من كل عام، بترحيب شديد من جميع الشخصيات والجمهور ومن كافة المشارب والتخصصات، وأعلن الكثيرون عن انضمامهم ومشاركتهم بالحملة، مظهرين الروح الوطنية العالية والرغبة الكبيرة في تقديم شيءٍ لهذه الأرض المباركة.

فنانون وأكاديميون ورجال وسيدات أعمال وكتاب ومبدعون، أصبحوا جزءاً من «لمتنا سعودية»، ولم يقتصر الأمر على أبناء السعودية والمقيمين فيها، بل جاءت تلك المشاركات من كل حدب وصوب ما يعكس تلك المحبة العميقة للمملكة من أبناء البلدان العربية، وحتى أولئك المقيمين في البلدان الأجنبية، والذين عبروا بالكلمة والصوت والصورة عن اعتزازهم بالسعودية، ومحبتهم لها وتقديرهم لما وصلت إليه من تقدم وتطور على الصعد كافة، متمنين لشعبها وقيادتها الحكيمة المزيد من الإنجازات على طريق رؤية 2030 الاستراتيجية التي تشكل حجر الزاوية في بناء مستقبل مشرق ومبهر.

في العدد الحالي نستعرض أسماء الدفعة الأولى من المنضمين للحملة من السعودية على أن نتابع في الأعداد المقبلة نشر أسماء جديدة من المملكة وبقية البلدان العربية.

حق إصدار الأوامر

نسمع في أحيان كثيرة الناس وهم يقولون إن هذه المرأة أو تلك هي التي تعطي الأوامر في البيت والحياة الزوجية وشؤون تربية الأولاد، وغيرها من التوجيهات التي ينبغي أن تكون هناك مشاركة المرأة والرجل في إعطائها لما هو في مصلحة الأسرة أو العلاقة الزوجية، وهذا هو المنطق، ولكن هناك نساء يعتبرن أنفسهن صاحبات الحق الأول في إصدار الأوامر التي لها علاقة بتنظيم الأسرة ورعاية المصالح، وكذلك التخطيط للمستقبل. وكشفت دراسة حديثة، بأن نسبة 66% من الرجال يشعرون بالانزعاج من تصرفات المرأة الآمرة (من تعطي الأوامر) ويحاول الكثيرون منهم وضع حد لهذه الظاهرة.

لكنهم يفشلون، ولذلك فهم يعوُّدون أنفسهم على الصمت عندما تبدأ الزوجة بإصدار أوامرها للقيام بهذا أو ذاك. كما أوضح هؤلاء الرجال بأن صمت الرجل يزعجها لاعتقادها بأنه يتجاهلها، ومن هنا تبدأ مشاكل قد تكون مستعصية في العلاقة بينهما.. تابعوا دراسة هذا العدد حول الموضوع.

لعبة الأبيض والأسود

لا يعدّ هذا الثنائي الجذاب والأنيق صيحة تروج في موسم وتخفت في مواسم أخرى. فاللونان الأبيض والأسود هما من الدرجات الكلاسيكية التي لا ترتبط بزمان أو مكان أو اتجاهات معيّنة.

اختاري هذا الثنائي لتتألقي بإطلالات راقية وشبابية في الوقت نفسه.

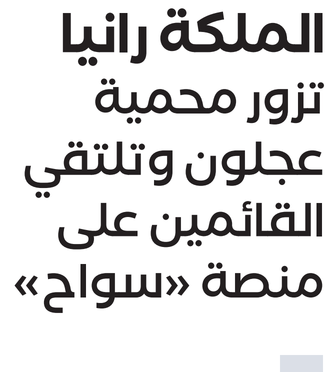
لمسة من الإشراق

الهايلايتر من أبرز المستحضرات المستخدمة في تطبيق الماكياج وأهمّها، إذ يساعد على إضاءة البشرة، كما يُبرز ملامح معينة من الوجه، ويعزّز جاذبيته بشكل ملحوظ.

اختاري في المرحلة الأولى الهايلايتر ذا التركيبة المثالية لنوعية بشرتِك، ويُستحسن هنا اعتماد الهايلايتر بتركيبته الجافة أي البودرة للبشرة الدهنية، أمّا الهايلايتر بالتركيبة الكريمية فيُعدّ مثاليًا للبشرة الجافة.

احرصي على اختيار هايلايتر بلون مثالي للون بشرتِك، ويفضّل اختيار اللون الأبيض أو البيج الفاتح للبشرة البيضاء، والهايلايتر بألوان الخوخي، والمشمشي أو الذهبي للبشرة السمراء أو الحنطية.





الملكة رانيا تزور محمية عجلون وتلتقي القائمين على منصة «سواح»



الملكة رانيا تتجول في محمية غابات عجلون

الملكة رانيا لدى وصولها إلى المحمية

تشارك في عمل الزعتر

اطلعت الملكة رانيا العبدالله، عقيلة العاهل الأردني عبد الله الثاني، على الأنشطة السياحية التي تقدمها محمية غابات عجلون من خلال منصة «سواح» للسياحة المستدامة وبيت ريف الينابيع في محافظة عجلون.

وخلال زيارة محمية غابات عجلون، استمعت الملكة رانيا إلى شرح من مدير المحمية عثمان الطوالبة، ومدير السياحة في المحمية قيس الشواشرة، حول المنتجات المحلية التي تتميز بها محافظة عجلون. وشاركت مع أبناء المجتمع المحلي في أنشطة صناعة الفخار التقليدية وفرز العسل وصبه في أوانٍ، بالإضافة إلى صناعة السماق ومنتجات من التدوير.

وفي بيت ريف الينابيع، اطلعت الملكة رانيا على الحديقة وشاركت في عمل الزعتر، واستمعت الى شرح من المدير التنفيذي لمنصة «سواح» سحر برقاوي حول الدور الذي تقوم به المنصة بهدف تسليط الضوء على السياحة المستدامة؛ حيث توفر المنصة والتطبيق الإلكتروني المجال لحجز التجارب السياحية وربط المسافرين بتجارب تراثية متاحة من مزودي خدمات تجارب سياحية مختلفة في الأردن، ويوفر لأهل المجتمعات المحلية فرصة الحصول على مصدر جديد للدخل.

العائلة الملكية البلجيكية في جولة بمناسبة اليوم الوطني

لم تسمح العائلة الملكية البلجيكية لوباء كورونا بمنعها من الاحتفال باليوم الوطني البلجيكي، ذكرى تنصيب الملك ليوبولد الأول، أول ملك للبلاد بعد الثورة البلجيكية. وقد كانت العائلة الملكية تقضي هذا اليوم في استقبال المهنئين والتلويح للجمهور، لكن الأمر هذا العام كان مختلفاً قليلاً بسبب الوباء، فقد أثبت الملك فيليب والملكة ماتيلدا وأطفالهما أنهم ما زالوا قادرين على الاحتفال بكل شيء وبطريقتهم الخاصة وعلى بث التفاؤل بين الناس.

وقد حضرت الملكة ماتيلدا، وعائلتها، المكونة من ولية العهد الأميرة إليزابيث، 18 سنة، والأمير غابرييل، 16 عاماً، والأمير إيمانويل، 14 عاماً، والأميرة إليانور، 12 عاماً، القداس الديني التقليدي في كاتدرائية سانت جوديول في بروكسل للاحتفال بهذه المناسبة، وارتدت ماتيلدا قناعاً للوجه يتناسب مع ملابسها الأنيقة، وذلك مع حرص العائلة على المحافظة على التباعد الاجتماعي. وفي الوقت ذاته كان كل ضيوف كاتدرائية القديس ميخائيل والقديس جوديول يرتدون أقنعة الوجه لضمان السلامة وسط الوباء. وفي الصور الملتقطة بدا حرص العائلة الملكية على الأناقة ومطابقة أقنعة الوجه مع الملابس التي يرتدونها، والتي تدرجت ما بين الزي البحري والوردي والحيادي.



العائلة الملكية البلجيكية أثناء الاحتفال



العائلة الملكية البلجيكية تحتفي باليوم الوطني

الملكة ماتيلدا أناقة مع قناع الوجه

جانب من الاحتفال

CONTENTS

العدد 2057 || 2020







من كل مكان

حديث العواصم

أزياء

جمال

دراسات

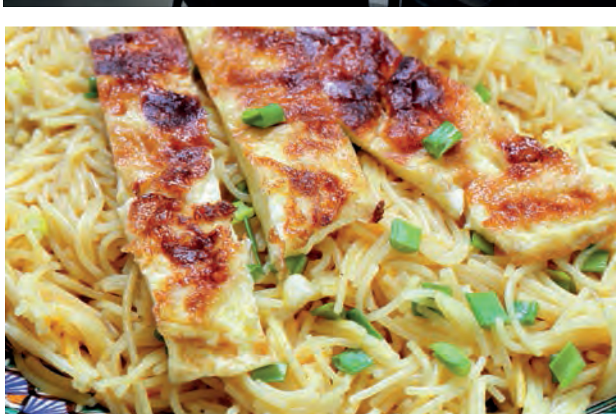
تحقيقات











نجوم وأضواء

صحة ورشاقة

سياحة

ديكور

مطبخ

هل اقتربت خطوبة كريس مارتن وداكوتا جونسون؟



كريس مارتن

داكوتا جونسون

تم تناقل شائعات بأن مغني فرقة كولدبلاي كريس مارتن Chris Martin، اشترى خاتم خطوبة لصديقته الممثلة الشابة داكوتا جونسون Dakota Johnson، وتتوقع مصادر مقربة بأن خطوبة هذا الثنائي أصبحت قريبة جداً، ومن الممكن أن نسمع أجراس الزفاف في وقت سريع إذا صدقت شائعات قصة شراء الخاتم.

وقد كانت علاقة كل من كولدبلاي، البالغ من العمر 43 عامًا، والممثلة البالغة من العمر 30 عامًا، تمر بفترة غير واضحة المعالم خاصة وأن علاقتهما بدأت منذ عام 2018. وقد قضى الثنائي الكثير من الوقت معًا على مدار الأشهر القليلة الماضية بسبب حالة الإغلاق والحظر التي كانت تخيم على العالم بسبب تفشي فيروس كورونا، ويبدو أنهما يرغبان بنقل علاقتهما الرومانسية إلى المستوى التالي.

ووفقاً لصحيفة The Sun فإن كريس قد اشترى خاتم «الارتباط» ليقدمه لداكوتا؛ تعبيراً عن قوة مشاعره لها. وألمح المصدر الذي كشف عن الحقيقة إلى أن الإيماءة يمكن أن تكون مقدمة لعرض كامل للزواج، وذلك بعد أن قضى كريس وداكوتا صيفًا رائعًا وعززت علاقتهما.

«وقال المصدر: لقد كانت علاقتهما في صعود وهبوط في الماضي، وعلى الرغم من قلق كريس من اختلافهما في أشياء كثيرة، فإن داكوتا سعيدة للغاية ومستعدة للالتزام.

وكان كريس وداكوتا قد انفصلا في عام 2019 - ولكن عادا ثانية معاً بفضل تشجيع زوجة المغني السابقة، غوينيث بالترو، وبحسب المتحدث باسم المغني، فإن كريس اشترى لها خاتمًا كعلامة على حسن نيته تجاهها، ولن يفاجأ أحد إذا تبع الخاتم إعلان خطوبة».

قالوا

ينبغي للمرء أن يكون عاشقاً على الدوام، لذلك ينبغي له أن يتزوج.

أوسكار وايلد



اللاعب بيتر كرتش يأخذ على عاتقه مسؤولية مساعدة المعجبين



بيتر كرتش داخل فقاعة





«كرات الهامستر البشرية»

في مبادرة لحث عشاق كرة القدم على تحمل المسؤولية لتحقيق مفهوم التباعد الاجتماعي في مجابهة جائحة كورونا، ظهر مقطع فيديو على وسائل التواصل الاجتماعي للمهاجم الإنجليزي السابق بيتر كوتش يحتفل إلى جانب المشجعين في «كرات الهامستر البشرية» لضمان بقائهم متباعدين اجتماعيًا. وقد تضمنت الاحتياطات الإضافية مراوح يتم رشها من الأعلى إلى الأسفل مع مطهر عند الدخول إلى المكان من قبل المسؤولين الذين كانوا يرتدون بدلات المواد الخطرة، بالإضافة إلى سحب جميع أنواع المواد المشتعلة بشكل صارم داخل حدود فقاعات PVC العملاقة المملوءة بالأكسجين وذلك لخلق جو أكثر أماناً للمشاركين.

أكبر سوق مانجو في العالم

أظهرت مجموعة من الصور الجوية صخب وضجيج أكبر سوق للمانجو في العالم. وقد اختلط المشترون والبائعون معًا أثناء المساومة للحصول على أفضل سعر للفاكهة الخضراء الزاهية.

وظهرت في الصور بسطات المانجو بمنطقة شيباجان أبزيل على بعد 24 كم من مدينة شيتاغونغ، بنغلاديش. حيث يأتي التجار من مكان قريب، ويتوافد الناس من جميع أنحاء البلاد لشراء الفاكهة الناضجة. مع العلم أنه تم حصاد نحو 2.4 مليون طن من ثمر المانجو من كافة أنحاء البلاد في موسم 2017 - 2018.

تم التقاط الصور باستخدام طائرة من دون طيار من قبل المصور الهاوي Sujon Adhikary، الذي يعيش في Rajshahi، في بنغلاديش.

وقد ازداد على مدى السنوات الـ 18 الماضية، إنتاج المانجو بنسبة 16 في المائة وتضاعف استهلاك الفرد على مدى السنوات العشر الماضية.







تستمتع بنزهة مع عدد من الأصدقاء المقربين

OUT & ABOUT

شوهدت المطربة دوا ليبا Dua Lipa مؤخرًا وقد عادت إلى طبيعتها، بطلتها السمراء بعد أشهر في الحجر الصحي.
وتعيش الفائزة بجائزة غرامي مرتين أفضل أوقات حياتها، وصيفاً مذهلاً بلون شعرها الجديد.
وقد ظهرت ليبا (24 عاماً) بإطلالة أنيقة، وهي تستمتع بنزهة مع عدد من الأصدقاء المقربين، وذلك في بروكلين بريدج بارك، في مدينة نيويورك، حيث ارتدت قميصاً ذا أكمام قصيرة، وبنطلوناً باللون الأسود، وحذاء رياضياً أسود مطابقاً للبنطلون، ولكي تكمل إطلالتها الأنيقة اختارت ارتداء نظارة شمسية ذات تصميم كلاسيكي، بالإضافة إلى المجوهرات، وقناع الوجه الأسود، والحقيبة الجلدية السوداء، التي علقتها فوق كتفها.
يذكر أن دوا ليبا Dua Lipa من مواليد 22 أغسطس 1995، هي مغنية ومؤلفة أغان وعارضة أزياء بريطانية من أصول ألبانية. كانت بداياتها الغنائية بعمر الرابعة عشرة عندما بدأت بتقديم أغاني منتشرة وقتها لفنانين مختلفين مثل كريستينا أغيليرا ونيللي فورتادو على يوتيوب.

دوا ليبا لدى وصولها إلى الحديقة



أميرة الصايغ: حكايتي مع الإتيكيت

لماذا اخترت الإتيكيت ولماذا بدأت بتعليمه للأطفال؟ سؤال يطرح عليّ باستمرار في كل لقاء إعلامي، فأنا لم أخطط أو اختار أن أكون خبيرة ومدربة إتيكيت، ولكن الإتيكيت هو الذي اختارني وجذبني إليه، كوني نشأت وتربيت على السلوكيات الصحيحة والرقيقة في التعامل من والدي رحمه الله، فكنت أحب جداً أسلوبه في التربية بالنظرات فقط، والتوجيه بالقدوة الحسنة، فأصبحت شغوفة بالنظام والاحترام وكل ما يتعلق بتوجيه السلوك الصحيح.

تعليم الأطفال

كانت البداية في عام 2002 كهاوية وقارئة لكتب كثيرة تختص بهذا الفن، ومراسلة خبيرات أجنبيات وعقد صداقات بينهن، فاعتمدت تعليمه في البداية للأطفال؛ ليقيني أن المبادئ والقيم الأخلاقية الصحيحة إذا تم تعليمها منذ الصغر، تصبح فيما بعد عادات حسنة، وتصرفات تمارس بتلقائية وتستمر حتى الكبر، ثم تطور الحب بعد الممارسة والتدريب إلى التخصص فيه، ومتابعة المسيرة لتشمل التدريب لجميع الفئات والأعمار، وفي مختلف نواحي الحياة الاجتماعية والمهنية والبروتوكول الدولي.

فن السلوك الراقي

الإتيكيت كلمة أجنبية، ولكنها ليست اختراعًا غربيًا، فإذا كانت جميع التعريفات الخاصة به تشير إلى أنه فن السلوك الراقي والتصرف الحسن، فإن أي نظرة تأملية لمعظم القواعد السائدة عالمياً فإنها تمثل إرثا إسلاميًا، وأن الإسلام كانت له الريادة والأسبقية في إرساء قواعد السلوك الحسن والتهذيب.
كما أن العرب قديما اشتهروا بعادات رائعة، وموروثات تشكل في حاضرنا قواعد أساسية للمصطلح المتعارف عليه باسم (إتيكيت)، مع الأخذ بالاعتبار أن بعض القواعد ربما لا تكون لها صلة بالتعاليم الإسلامية، ولكن من اللائق تعلمها والإلمام بها من أجل تنمية الذوق العام، وحتى تكون تصرفاتنا حيالها مناسبة وتعطي عنا صورة وانطباعا جيدًا.
وحتى أعطي كلمة الإتيكيت حقها من التعريف الأشمل لها، فأحب أن أعرفه على أنه في مجمل قواعده هو الطريق الذي يؤدي إلى مكارم الأخلاق، حيث أنه من مكارم الأخلاق أن يكون سلوكنا وتصرفاتنا راقية ومهذبة، نستطيع من خلالها أن نكسب احترامنا لأنفسنا أولاً وحبنا لها، الحب الذي يدفعنا للارتقاء بها وتهذيبها ومن خلال هاتين النقطتين الأساسيتين نستطيع اكتساب احترام ومحبة الآخرين.



- خبيرة ومدربة فن الإتيكيت والبروتوكول الدولي، رائدة تعليم فن الإتيكيت للأطفال والفتيات في المملكة والخليج منذ عام 2002.
- مؤلفة سلسلة كتب السلوكيات الراقية «أطفالنا والإتيكيت» «فتياتنا والإتيكيت» «شبابنا والإتيكيت» «أزواجنا والإتيكيت»، وصاحبة السبق في تأليف أول كتاب خاص بإتيكيت الأطفال في المملكة والخليج.
- لها خبرة في التدريب مايقارب سبعة عشر عامًا معتمدة في منهجها على مهارات التواصل وتنمية الذوق العام في مجالات الحياة الاجتماعية والمهنية لجميع الفئات والمراحل العمرية، وربط قواعد السلوك الراقي والإتيكيت الدولي بقواعد وأساسيات ثابتة في القرآن الكريم والسنة النبوية، والعادات والتقاليد الخاصة بمجتمعها.

مجموعة متناسقة من القيم

باختصار فإن الإتيكيت هو مجموعة متناسقة من القيم والمبادئ والسلوكيات الراقية، التي تنظم حياة الفرد وتدل على الخلق السليم والفضائل، وتحترم العادات والتقاليد والدين.
واهتمامنا جميعاً اليوم بقواعد الإتيكيت والسلوك الراقي يشكل عودة إلى قيمنا الأخلاقية الأساسية وتأصيلها، وبالتالي لا ينبغي لنا أن نتعامل مع هذا الفن كغرباء عليه، ومن واجبنا إعادة التذكير بقواعده، ونعمل جميعاً على أن نرتقي بسلوكياتنا إلى مكارم الأخلاق.
ولأن الإتيكيت يختلف تبعاً للعادات والتقاليد السائدة في مجتمع دون آخر، فلكل مجتمع ثقافاته وعاداته وتقاليده، لذا قمت بتطوير بعض قواعده لتتناسب مع عاداتنا وتقاليدنا وديانتنا، بأن أوضح أن قواعد الإتيكيت ليست قوانين صارمة يجب أن تتبع بحذافيرها دون مراعاة للعادات والتقاليد والنواحي الدينية والاجتماعية، ولكن نوظفها حسب ما نراه صالحًا ومناسبًا لنا دون تردد أو ارتباك، بدليل أننا نستطيع كسر بعض قواعده إذا تعارضت مع عاداتنا وديننا وصحتنا.
الإتيكيت والسلوكيات والأخلاق الفاضلة لا تحدد طبقة دون أخرى، أو فئات عمرية محددة، ولكنها تشمل الجميع كبارًا وصغارًا، مثقفين وأميين، أغنياء وفقراء.

الثقة بالنفس

أحد أهم الصفات الشخصية التي تنعكس علينا عند تعلم فن الإتيكيت هو منحنا الثقة بالنفس، والشعور بالتآلف والاندماج مع الآخرين، كوننا نعرف أن سلوكياتنا مهذبة وعلى قدر كبير من اللباقة، وعندها ستنعكس ثقتنا بأنفسنا على تعاملاتنا مع جميع من حولنا.
ثم إن تعلم قواعد الإتيكيت وتطبيقه في مختلف مجالات تعاملاتنا اليومية يساعدنا كثيرًا على تنمية الذوق العام، والقدرة على الإحساس بالطرف الآخر، وعلى تغيير الكثير من مظاهر سلوكنا التي تنعكس إيجابياً على جميع تصرفاتنا، وأن يدرك كل فرد أنه جزء مكمل في مجتمعه فيستطيع أن يكون بسلوكه الراقي شخصاً إيجابياً، فعالاً ومؤثراً في مجتمعه، وسفيراً فخرياً لوطنه.

قالوا عنها

أميرة الصايغ متميزة متعاونة ومرنة في التعامل، تشرفنا في استضافتها لتقدم دورات للطالبات تبعاً من أهمية الإتيكيت، وبالفعل قدمت دورات مميزة فاقت الوصف.
عهود الرحيلي، وكيلة أعمال شؤون الطالبات في جامعة ينبع

أميرة رائدة من رواد الإتيكيت فهي متميزة في أسلوبها وأخلاقها وعلمها، وهي قيمة وقامة في هذا المجال.
نبيل جوهر، خبير إتيكيت

أميرة صديقة ومنذ طفولتها وهي تمتلك رقياً في الأخلاق والتعامل مع الجميع، أما في العصر الحالي بات الإتيكيت ضرورة، وأميرة تبنت هذا المنهج وقدمته بشكل مناسب، وأنا سعيدة كونها في مجتمعنا ويحق لها أن يكون اسمها أميرة وأنا أسميها أميرة الإتيكيت.
الدكتورة إيمان أشقر، استشارية أمراض القلب

جدة - ولاء حداد



لوحات بديعة في
المياه الضحلة



كما اللوحات المرسومة بريشة فنان موهوب، بدت هذه اللقطات البديعة للصيادين وهم ينشرون شباكهم في المياه وقت شروق الشمس. ويستخدم هؤلاء الصيادون شبكات ضخمة لصيد الأسماك، حيث طوروا تقنية خاصة تسمح لهم بصيد الجمبري والكائنات البحرية الأخرى في المياه الضحلة.

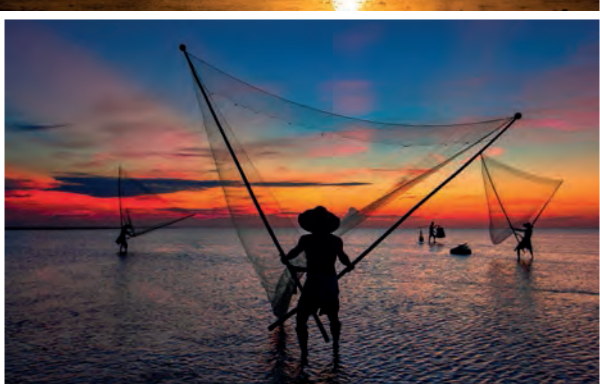
وتلك التقنية تتبدى في ربط الشباك الواسعة بعصي خيزران طويلة، نظراً لمتانتها وليونتها في الوقت نفسه، ما يوفر للشبكة حركة خفيفة تمكن الصياد التقاط أكبر عدد ممكن من الكائنات البحرية.

التقط هذه اللوحات الرائعة المصور الهاوي ثونغ نغوين، على شاطئ كوانغ لانغ في مقاطعة تاي بينه في فيتنام.

يقول نغوين، 32 سنة، من هانوي، فيتنام: «يستيقظ الصيادون عند الساعة 3 صباحاً ويبحرون إلى مسافة كيلومترينٍ من الشاطئ نحو حقل الصيد عندما يكون المد آخذاً بالانخفاض».

ويضيف: «إنهم يدفعون الشبكة الكبيرة المربوطة بعصي خيزران طويلة على طول القاع لجمع الأسماك والروبيان والكائنات الأخرى».







بعد اليوم سيفتقد المسافرون على متن طائرات الخطوط الجوية البريطانية ذلك الحضور المميز لطائرات (BOEING 747) العملاقة؛ لأنها ستختفي من رحلاتها إلى الأبد بسبب فيروس كورونا المستجد COVID19 الذي أحدث هزة عنيفة في قطاع النقل الجوي، وكان سبباً في إجبار هذه الخطوط على اتخاذ إجراءات تقشف صارمة منها إلغاء 12 ألف وظيفة، أي ما يعادل ربع موظفيها.

سميرة التميمي

«سنفتقدك»!!

كانت الخطوط الجوية البريطانية قد أصدرت بياناً أعربت فيه عن حزنها الشديد لاتخاذ هذا القرار الاضطراري والفوري بإيقاف هذه الطائرات العملاقة، التي كانت قد انضمت إلى أسطولها قبل أكثر من ثلاثين عاماً، وقد ظهر البيان وكأنه خطاب تأبين لما تضمنه من كلمات شاعرية، تنم عن اعتزاز كبير بهذه الطائرة التي يطلقون عليها لقب (ملكة السماء الرائعة) مع توضيح أسباب هذا التخلي الذي يعود إلى قلة عدد المسافرين وانخفاض حركة السوق، وقد أعربت الشركة عن عزمها اتخاذ خطوات أخرى لإيقاف طائرات (Jambojet) أيضاً والتي تمتلك منها 31 طائرة، وبذلك يضع فيروس كورونا نهاية حزينة لحقبة الطائرات العملاقة التي كانت تستحوذ على مساحات كبيرة من مطار هيثرو اللندني.

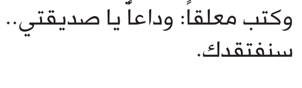


حضور مميز وتصميم فريد

رغم عدم ارتباط طائرة (بوينغ 747) بأحداث عالمية كبيرة ومثيرة كما هو الحال مثلاً مع طائرة (DC-3) التي كانت بطلة الجسر الجوي الذي كان يوصل الطعام والمياه والأدوية لدعم أكثر من مليوني شخص محاصرين في برلين الغربية في عام 1948 إلا أن طائرة (Boeing 747) كانت ومنذ رحلتها الأولى قبل خمسين عاماً رمزاً لديمقراطية النقل الجوي بسبب قدرتها على تخفيض سعر تذاكر السفر، كما أنها طائرة أسطورية بحجمها الكبير الذي يمكنها من نقل 400 مسافر بكل راحة بمحركاتها الالتفافية الأربعة الكبيرة من رولز-رويس RB211 وقد كان العالم مختلفاً تماماً قبل خمسن عاماً عندما ناقشت شركة بوينغ فكرة تصنيع طائرة يبلغ حجمها ضعف حجم طائرة (بوينغ 737) وكان الوقود يومها رخيصاً جداً ولكن يبدو أن كل شيء قد تغير الآن.

نهاية لحقبة الطائرات العملاقة

قال المحلل المتخصص بالطيران (اليكس ماخيراس) إن فيروس كورونا أظهر أن الطائرات العملاقة غير فعالة ستضر في عودة تحقيق الأرباح مع وجود عدد كبير من المقاعد الفارغة والحاجة إلى كميات هائلة من الوقود خاصة مع وجود بدائل من النماذج الجديدة الأخف وزناً والأصغر حجماً والأكثر اقتصادية مثل طائرة (A350) والتي ستكون أكثر ملاءمة للعصر الجديد، وتتوقع الشركات أن تبقى حركة النقل ضعيفة لسنوات قادمة، ما يضطرها لخفض عدد العاملين فيها، وعلى صعيد متصل ودّع الطيار البريطاني (أليستر روزنشين) طائرته العزيزة على قلبه (Boeing 747) وهو من



أوائل من قادها في سماء لندن وكتب معلقاً: وداعاً يا صديقتي.. سنفتقدك.



بالأرقام

1970 أُطلقت طائرة (بوينغ 747) للعمل في النقل الجوي

1988 انضمت طائرة (بوينغ 747) إلى أسطول الخطوط الجوية البريطانية

30 % هو التخفيض الذي أحدثته طائرة (بوينغ 747) في سعر المقعد الواحد

بليون دولار (ما يعادل 5.7 بليون دولار في الوقت الحالي) هي تكلفة برنامج تصنيع طائرة (بوينغ 747) في عام 1968



ظاهرة غريبة تحدث في البرازيل خلال فترة الحجر المنزلي بسبب انتشار فيروس الكورونا. ففي مناطق شمال الغرب القريبة من غابات الأمازون المطيرة التي تعتبر أكبر غابة في العالم بمساحة تعادل مساحة القارة الأوروبية، ظهر في بعض القرى على أطراف الغابة نوع من الأفاعي تسمى «الجراراكة» الخجولة التي نادراً ما كانت تظهر لخوفها الشديد من الإنسان. وهي أفاعٍ صغيرة الحجم وسامة ولها أربعة أنواع جميعها صديقة للنساء وقاتلة بالنسبة للرجال. محمد داود

أفاعٍ تلدغ الرجال فقط!

أكد موقع ناتوريزا البرازيلي المتخصص بشؤون الطبيعة أن هذه الظاهرة ربما لا تصدق، وتبدو ضرباً من الخيال ولكنها حقيقية بعد أن رصدها علماء طبيعة لمدة تزيد عن ثلاثة أشهر، عندما بدأت تخرج للطبيعة وتنتقل بين القرى الريفية النائية على أطراف الأمازون بسبب الحجر المنزلي الإجباري الذي فرضته وماتزال تفرضه السلطات البرازيلية للوقاية من فيروس الكورونا الذي ينتشر بسرعة كبيرة في هذا البلد الاستوائي العملاق الذي تعادل مساحته ثلاثة أضعاف مساحة القارة الأوروبية بأسرها، ويبلغ عدد سكانه مائتين وعشرين مليون نسمة.

سكون غريب

فريق علمي مؤلف من 140 دارساً لشؤون الطبيعة وخبيراً بشؤونها سمح لهم بالتوجه إلى مناطق انتشار أفاعي «الجراراكة» لمراقبة تصرفاتها مع الإنسان، فتوصلوا إلى نتيجة غريبة لا يصدقها العقل، فالأفعى تمر من جانب المرأة ساكنة، ولكنها عندما ترى رجلاً فإنها لا تتردد في لدغه إذا كان شارداً أو غير منتبه للدفاع عن نفسه.

عدوانية للرجل

علماء الطبيعة يدرسون هذه الظاهرة بتعمق لمعرفة أسباب عدم لدغ هذه الأفاعي للمرأة وإظهارها العدوانية تجاه الرجال فقط. لم يتم التوصل إلى أية نتائج حتى الآن، إلا أن انتهاء أزمة الكورونا ستحث علماء الطبيعة في البرازيل على دعوة علماء مثلهم من دول أخرى، وخاصة من الولايات المتحدة للمساعدة على اكتشاف السبب أو الأسباب الكامنة وراء هذه الظاهرة.

عقوبة قتل الأفعى

سكان المنطقة قالوا للفريق العلمي الزائر لقراهم إنهم لم ينتبهوا أبداً إلى سلوك هذه الأفاعي التي لا تظهر إلا نادراً بسبب حركة الناس. ويبدو أن بقاء الناس في منازلهم بسبب الحجر المنزلي جعل عدداً لا بأس به من هذه الأفاعي تتحرك باتجاه بعض القرى الآهلة بالسكان في المنطقة. ولكنهم أكدوا أن سبعة عشر رجلاً تعرضوا للدغها، توفي منهم ثلاثة ولم يتم لدغ أية امرأة، إلا أنه لم يخطر على بالهم أنها لا تلدغ النساء. وكان الفريق العلمي قد توجه إلى هناك بعد أن روى سكان إحدى القرى في المنطقة الظاهرة لأحد الأساتذة في مدرسة قروية، فوصلت الأخبار إلى مدينة ساو باولو التي تتواجد فيها أكثر وأضخم وأهم الجامعات والمعاهد العلمية في البلاد لدراسة الظاهرة.

الأهم من كل ذلك هو أن السلطات في تلك المنطقة منعت منعاً باتاً التعرض لهذه الأفاعي بشكل خاص أو قتلها تحت طائلة العقوبة بالسجن لمدة تصل إلى عام كامل بعد اعتبار قتل أو صيد هذه الأفاعي «الصديقة للنساء» بمثابة جريمة ضد الطبيعة.



28 شخصية سعودية :

بلادنا منبع الجمال وهذه حكاياتنا عن مدنها

دفعت الروح الوطنية العالية والرغبة الكبيرة في تقديم شيءٍ لهذه الأرض المباركة، كثيراً من السعوديين والسعوديات من مختلف فئات المجتمع وطبقاته الوظيفية، إلى المشاركة وبحماسة في الحملة التي أطلقتها مجلتا «سيدتي» و «الرجل» بعنوان: «لمّتنا سعودية»، التي تهدف من خلالها إلى الاحتفاء باليوم الوطني السعودي الـ90 والتعريف بالسعودية وتراثها العريق، وتشجيع المواطنين والمقيمين في البلاد على السياحة الداخلية.
وقد تحدَّث المشاركون بحماسة شديدة عن ذلك في التحقيق الآتي.

الرياض- زكية البلوشي، جدة - ولاء حداد


د. معصومة العبد الرضا

مبادرة نوعية

بدايةً أثنت **الدكتورة معصومة العبد الرضا**، عضوة بلدي الأحساء ومستشارة أسرية واجتماعية وكاتبة، على مبادرة «سيدتي»؛ مؤكدةً أن «المجلة تطلق كل فترة مبادراتٍ نوعية، تسهم في تقدم المجتمع»؛ مبينةً أن السعودية هي موطن الثقافة العربية التليدة، والتقاليد والعادات الأصيلة، وفي اتساعها وتنوُّع تكوينها، فرصةٌ للسائح أينما اتجه ليحظى بالترفيه؛ داعيةً الجميع إلى زيارة منطقتها الأحساء التي تزخر بالشواهد التاريخية العريقة.


د. محسن الشيخ آل حسان

وطننا الحبيب

كذلك شكر **الدكتور محسن الشيخ آل حسان**، المشرف العام على «ملتقى رواد ومواهب»، «سيدتي»، على إطلاقها حملة «لمّتنا سعودية» للتعريف بمدن البلاد ومناطقها السياحية؛ معبراً عن اعتزازه بالانضمام إلى هذه المبادرة الرائدة؛ متحدثاً عن مدينته جيزان، وما تضمُّه من مقومات سياحية بالقول: سأختار مدينتي جيزان للحديث عنها؛ فهي مدينة ساحلية حالمة، وعروس المنطقة الجنوبية، تجمع بين كفيها البحر والجبل والسهل والوادي، ويُطلق عليها لقب سلة غذاء السعودية.


د. علي حبيب بوخمسين

واحة النخيل

أبدى **الدكتور علي حبيب بوخمسين**، مستشار وخبير اقتصادي، سعادته بالانضمام إلى حملة «لمّتنا سعودية» وقال: «أتشرَّف بالحديث عن مدينة الأحساء الحبيبة، أم الخير والنخيل والماء والشعب الطيب، والتعريف بمميزاتها الجاذبة؛ وتُعدُّ من أجمل واحات النخيل في العالم، وقد صُنِّفت منطقة سياحية من قِبل اليونسكو، كما حصدت لقب المدينة الذكية والمبدعة من المنظمة الدولية التي تهتم بالتراث العالمي».


شعاع الدحيلان

مدننا لوحات أنيقة

وعبَّرت **شعاع الدحيلان**، رئيسة اللجنة الوطنية لمشاغل وصالونات التزيين النسائي في مجلس الغرف السعودية، وعضوة مجلس إدارة «أصدقاء البيئة»، عن فخرها واعتزازها بالانضمام إلى حملة «لمّتنا سعودية»؛ قائلةً: «بلادنا تتلألأ بالإنجازات العصرية، والمقومات الحضارية التي لا تنضب، وأرغب هنا في الحديث عن جميلتي الخُبر، هذه المدينة الشرقية التي تبدو لزائرها مثل لوحةٍ أنيقة، تبوح بأسرار التقدم العمراني، وتأسر الجميع ببحرها الجميل».

دعوة للزيارة

الباحث سمير برقة، انضم للحملة مشجعاً على استكشاف السعودية وقال: هنالك عدد من الأماكن المهمة والجميلة في السعودية والتي يجب أن نكتشفها، مثلاً، الوديان والقلاع والكهوف، ومن خلال لمتنا سعودية أدعوكم لزيارتها.


سمير برقة

لمة فخر واعتزاز

الكاتب **والمستشار محمد باشا**، من خلال انضمامه للحملة عبر قائلاً: إن شاء الله دائماً لمتنا سعودية، ولمة فخر واعتزاز، وأعلن من خلال الحملة أنني أنتمي وأحب مدينة جدة.


محمد باشا





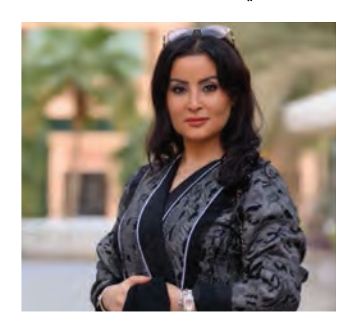
الفنانة مريم الغامدي

ذكريات الطفولة

كشفت **مريم الغامدي**، فنانة وكاتبة وإعلامية، عن سعادتها بالمشاركة في حملة «لمّتنا سعودية»؛ مبينةً أن هذه المبادرة الجميلة من «سيدتي» أعادت إليها ذكريات الطفولة؛ حيث جمال الطبيعة وروعة المكان في الباحة، متحدثةً عن مقومات المدينة السياحية بالقول: «الباحة منطقة سعودية تقع في الجنوب، وتعدُّ من أهم المناطق السياحية فيها، يرتاد السياح باحة غامد وزهران من كل مكان في العالم؛ نظراً لجمال طبيعتها وجوها الرائع».

أبها البهية

وأعربت **مروة محمد**، فنانة وإعلامية، عن فخرها بالانضمام إلى «لمّتنا سعودية» وقالت: «90 عاماً وعلم السعودية يرفرف عالياً، وتسجل بلادنا الأمجاد بأحرف من ذهب في سجلات الفخر والعزة»؛ مضيفةً: «إذا أردت الحديث عن مدينةٍ أو منطقة معينة من وطني الحبيب فسأحتارُ في اختيار إحداها؛ فالرياض وجدة وأبها وتبوك كلها مناطق سعودية تزخر بالإنجازات، أما شعبها الأصيل ففي غاية الطيبة»؛ كاشفةً عن أن الحملة شجعتها على زيارة مدينة أبها، الواقعة في المنطقة الجنوبية.



مروة محمد





محمد بخش

أحباب دوماً

الفنان محمد بخش، تمنى للوطن دوام الرفعة والتقدم وقال: لمتنا سعودية إن شاء الله ولمتنا وطن وأحباب دوماً.



الفنان محمد العيسى

تسلّط الضوء على مناطقنا

وبيّن **محمد العيسى**، فنان، أن حملة «لمّتنا سعودية» تُعرِّف بطريقة مميزة بالمقومات السياحية في المدن والمناطق السعودية؛ مبدياً سعادته بالمشاركة فيها؛ قائلاً: يسعدني ويشرِّفني الانضمام إلى حملة مجلتنا المتميزة والراقية بمنسوبيها جميعاً مجلة «سيدتي»؛ كونها تلقي الضوء على مناطق ومدن بلادنا الجميلة، وبهذه المناسبة، سأحدثكم عن الجوف، التي يجري فيها وادي السرحان، ويسقي مزارع التمور والزيتون، كما تضم بحيرةً كبيرة، تزيدها جمالاً وتألقاً؛ إضافة إلى عددٍ من المتاحف التاريخية المتميزة.

غالية بوعينين

تروِّج للسياحة الداخلية

أوضحت **غالية بوعينين**، فنانة تشكيلية، أنها تنتظر بشوق كل أسبوع، منذ كانت في عمر عَشرة أعوامٍ، صدور مجلة «سيدتي» حتى تتصفحها من الغلاف إلى الغلاف، مبينةإعجابها بحملة «لمّتنا سعودية»؛ كونها ترصد التاريخ والنهضة وتروِّج للمناطق السياحية في البلاد، مشيرة إلى مدينتها الجبيل ذات الماضي العريق، والحضارة المجيدة والحاضر الجميل والمستقبل المشرق، والتي تتميز بسواحلها الرائعة وأشجارها الكثيرة؛ مما جعلها تحصد جائزة أفضل المدن العربية تشجيراً».



ريم فيصل

كرم الناس

رائدة الأعمال ومصممة الأزياء **ريم فيصل**، دعت إلى زيارة الأحساء لتكون لمتنا سعودية وقالت: جمال الأحساء وكرم الناس بها وطبيعتها الجميلة تشعرنا بالاعتزاز وأقول فعلاً لمتنا سعودية.

غدير حافظ

جاءت في وقتها

أكدت **غدير حافظ**، فنانة تشكيلية ومؤسسة معهد «إبداع الغدير للفنون»، أن حملة «لمَّتنا سعودية»، التي أطلقتها «سيدتي»، جاءت في وقتها؛ إذ تشهد السعودية في الفترة الأخيرة تطوراً كبيراً في كافة المجالات، لاسيما المجال السياحي؛ قائلةً عن وطنها: «كيف لا أفخر بوطني وتلك الصحراء القاحلة تحولت اليوم إلى مدن تنبض بالحياة، وأراضٍ خضراء تقدم خيراتها لأبنائها والعالم أجمع»؛ مشاركةً في الحملة عبر الحديث عن المنطقة الغربية قائلةً عنها: «أنتمي إلى مدينة جدة المتطورة العريقة بأصلها ومساحاتها الكبيرة وشعبها الطيب، هذه المدينة الرائعة التي حافظت على حاراتها القديمة الأصيلة؛ حيث منبع العراقة والماضي المجيد».

سعيد جداً

عن مشاركته في الحملة عبر الكوتش والمرشد في العلاقات الأسرية **تركي خان**، قائلاً: سعيد جداً أن أكون جزءاً من حملة «سيدتي» لمتنا سعودية.



تركي خان



د. عبدالعزيز الزير

ربوع بلادي

رأى الدكتور **عبدالعزيز الزير**، استشاري أسري، أن حملة «لمّتنا سعودية» تعرِّف بطريقةٍ رائعة بالتطور الذي تشهده السعودية؛ مبيناً أن «كل منطقةٍ من مناطق وطننا تزدهر وتتطور بفضل اللّه أولاً، ثم قيادتنا الحكيمة»؛ كاشفاً عن أنه وُلِدَ وكبر وتعلم وحصل على الدكتوراه وتزوج في مدينة الرياض؛ معرباً عن حبه لهذه المدينة الساحرة.

مبادرة هادفة

شكرت **فدوى الطيار**، إعلامية، مجلة «سيدتي» على إتاحتها الفرصة لها للمشاركة في حملتها كاشفةً عن أنها تنتمي إلى المنطقة الغربية، لكنها زارت معظم مناطق ومدن السعودية؛ مبينةً أنها أحبَّت كثيراً مدينة الخبر في المنطقة الشرقية؛ قائلةً عنها: «الخبر مدينة غاية في الجمال والروعة، جميلةٌ ببحرها وجوها وأهلها الطيبين»؛ موضحةً أنها تخطط حالياً لزيارة تبوك، ومدينة «نيوم» لتغزُّل الجميع بها.

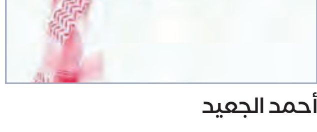
فدوى الطيار

هدى العمر

إهداء للحملة

أُعجِبت **هدى العمر**، فنانة تشكيلية، بفكرة حملة «لمَّتنا سعودية»، التي أطلقتها «سيدتي»؛ وأهدت بهذه المناسبة الوطنية حملة لمتنا سعودية لوحة، رسمتها بريشتها لقصر سلوى؛ مبينةً أنها اختارت رسم هذا المكان تحديداً لأهميته الكبيرة وعراقته وأصالته؛ معرِّفةً به بالقول: «قصر سلوى كان مقر أمراء وأئمة آل سعود خلال حكم الدولة السعودية الأولى عام 1744م، ويقع شمالي الدرعية في منطقة الرياض، وعلى الرغم من تهدُّم بعض أجزائه، إلا أننا مازلنا نُبهر بجمال بنائه، ودقة إتقانه».





أحمد الجعيد

الأمن والأمان

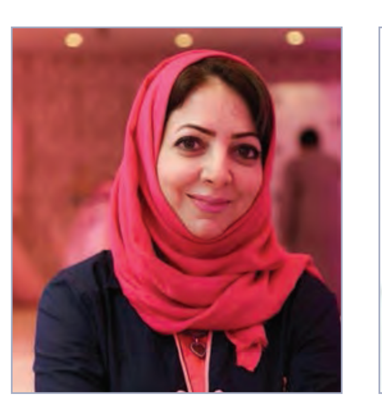
عبر المرشد السياحي **أحمد الجعيد**، عن سعادته بانضمامه للحملة، وقال: أنا الآن في الطائف وأدعوكم لزيارتها، فبها كل المقومات السياحية، وتبقى لمتنا سعودية وأتمنى أن يديم اللّه الأمن والأمان على بلادنا.



أمل الحامد

اختيار موفق

أثنت **أمل الحامد**، كاتبة واختصاصية نفسية، على «لمتنا سعودية»، التي تتزامن مع قرب حلول اليوم الوطني السعودي؛ مؤكدةً أنها أفضل وسيلةٍ لتسليط الضوء على ما تضُّمه البلاد من مقومات سياحية؛ متحدثةً بهذه المناسبة عن مدينتين سعوديتين تحبهما كثيراً، هما الرياض مسقط رأسها، وجدة التي تعيش فيها؛ قائلةً عنهما: «أعشق الرياض لأنها احتضنت طفولتي وصباي؛ حيث عشت فيها منذ ولادتي حتى دخولي الجامعة، أما جدة فأعيش فيها منذ ثمانية أعوام، وأعشق حاراتها ومعالمها الجميلة وبحرها».



رويدا إدريس

حضن للجميع

أخصائية التغذية الدكتورة **رويدا إدريس**، عبرت عن سعادتها بالانضمام للحملة وقالت: لمتنا سعودية وحضننا سعودية لكل من في السعودية من مواطنين ومقيمين، ولكل من يحب هذه المملكة الجميلة.



”

حملة «لمَّتنا سعودية» جاءت في وقتها؛ إذ تشهد السعودية في الفترة الأخيرة تطوراً كبيراً في كافة المجالات، لاسيما المجال السياحي

بلادنا تتلألأ بالإنجازات العصرية، والمقومات الحضارية التي لا تنضب وهي موطن الثقافة العربية التليدة، والتقاليد والعادات الأصيلة






د. هبة جمال

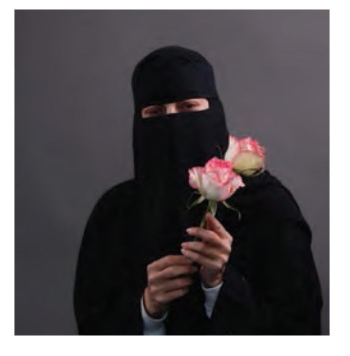
عوَّدتنا سيدتي على التميز

ذكرت **الدكتورة هبة جمال**، أستاذة مساعدة وباحثة في الـ«سوشال ميديا»: لمّتنا سعودية؛ فرصة للحديث عن منطقةٍ جميلة تعشق زيارتها، وهي عسير؛ خاصةً مدينة أبها؛ قائلةً عنها: «تتميز مدينة أبها بجمعها بين المُناخ الجميل والطبيعة الخلابة والآثار العريقة، ولا أنسى ما وجدته من ترحيبٍ كبير من قِبل شعبها الطيب خلالَ زياراتي لها».

محمد سعداوي

المدينة المنورة

الشيف والمهندس **محمد سعداوي**، شارك في الحملة من خلال وصف حبه للمدينة المنورة وقال: الراحة الطمأنينة في المدينة المنورة لا تضاهيها أي مدينة، كما أنها مدينة سياحية مهمة، وأتمنى أن أعيش بها.





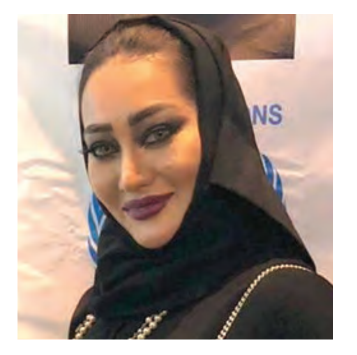
رهام النجار

مدينتي الجميلة

المرشدة السياحية في تبوك **رهام النجار**، انتهزت فرصة انضمامها لحملة سيدتي وعرفت عن مدينة تبوك وأضافت: منطقة تبوك باتت مدينة سياحية يتوافد عليها الزوار وهي مكان مولدي ونشأتي وتعليمي.

سياحة رائعة

خبيرة المظهر والمهتمة بالسياحة **أمل إلياس**، انضمت للحملة وعبرت قائلة: بلدنا فيها مدن ومناطق سياحية رائعة، وتبقى لمتنا سعودية.



أمل إلياس

ميمونة بالفقيه

تمكين المرأة

المستشارة بمجلس الغرف السعودية **ميمونة بالفقيه**، أعلنت انضمامها للحملة وقالت: بفضل القرارات الحكيمة ودعم تمكين المرأة حققت عدداً من الإنجازات، وأتمنى الدوام لوطننا وتدوم لمتنا سعودية.

السعودية في قلبنا

الإعلامي والكاتب **عبدالعزيز قاسم**، شارك بالحملة قائلاً: دوماً السعودية في قلبنا ودوماً لمتنا سعودية.



عبدالعزيز قاسم

أيمن الرابغي

التراث السعودي

المصمم **أيمن الرابغي**، دعم الحملة وقال: حملة لمتنا سعودية هي حملة لدعم التراث السعودي الذي أهتم به من خلال تصاميمي، وأنا سعيد بانضمامي لها.

بانتظار السياح

عضو الإرشاد السياحي **أنور الشيخ**، دعا لزيارة مدينة خليص وقال: محافظة خليص غنية بالأماكن السياحية والأثرية، وقريباً نرى السياح بها وستكون لمتنا سعودية.



أنور الشيخ



في العدد المقبل تتابعون المزيد من الشخصيات والمشاهير من السعودية والبلدان العربية الذين انضموا إلى الحملة.

كيف تشارك في حملة ومسابقة «لمتنا سعودية»؟

سجل ما تريد المشاركة به في فيديو أو صورة أو تسجيل صوتي أو رسالة مكتوبة، وأرسله إلى البريد الإلكتروني للحملة:

Lamatna.ksa90@sayidaty. net

Lamatna.ksa90@arrajol. com

أضف اسمك ومدينتك ورقم هاتفك إن رغبت بالاتصال بك مباشرة أو عنوانك البريدي ليتواصل فريق الحملة والمسابقة معك.

بعد اختيارها عضوة في «غرفة الرياض».. لطيفة الوعلان:

ريادة الأعمال أحدُ مفاتيح تحقيق «رؤية 2030»

الريادة هي أيقونة النجاح بالنسبة لها، ففي كل مجال طرقته كان لها السبق والإبداع، ابتكرت أول آلة تعد القهوة العربية أوتوماتيكياً (الدلة الإلكترونية)، وباعت آلافاً منها في السعودية والخليج والعالم. وحصلت على جائزة المرأة العربية في ريادة الأعمال، وكرّمت كرائدة أعمال السعودية من قبل إيرنست آن يونج. تشغل حالياً منصب الرئيسة التنفيذية لإنديفر السعودية. الرياض _ محمود الديب

كان أحدث إنجازات لطيفة بنت عبد الله الوعلان تعيينها مع خلود الدخيل عضوَين في مجلس إدارة غرفة الرياض بقرار وزاري من معالي وزير التجارة السعودي الدكتور ماجد بن عبد الله القصبي.

«سيدتي» شاركت لطيفة الوعلان فرحتها بصدور قرار الوزير، وحاورتها للوقوف على خططها الطموحة من أجل تطوير أداء غرفة الرياض.

بداية، نبارك لكِ تعيينكِ عضوة في مجلس إدارة غرفة الرياض، هل كان القرار مفاجئاً، أم توقَّعتِ صدوره؟

ننتظر نحن نساء السعودية منذ سنوات طويلة مشاركة المرأة في إدارة غرفة الرياض، وأرى أن هذا القرار يعكس التنوُّع في الخبرات والمهارات التي تتجسَّد في الأعضاء المعيَّنين من قِبل وزير التجارة، وينمُّ عن حرص الوزير القصبي على مشاركة المرأة في هذا المنصب، وتوفير الكوادر والعقول المؤهلة لقيادة كيان كبير مثل غرفة الرياض.

الأعضاء المعيَّنون من قِبل الوزير ينتمون إلى قطاعات ومجالات عمل مختلفة، ويتمتعون بمهارات مهنية وتراكمية عالية، ما سيكون له أثرٌ فاعل على غرفة الرياض وبقية الغرف الأخرى، وقد جاء قرار تعيين أكثر من سيدةٍ في توقيت ذهبي تعيشه السعوديات في عصر الملك سلمان عصر تمكين المرأة السعودية.

بالنسبة إليّ، القرار لم يكن مفاجئاً تماماً، فقد كان هناك تواصلٌ واستشارات سبقت صدوره، وجميع الأعضاء الذين تم تعيينهم، كانوا ضمن 70 شخصية، رُشِّحت للدكتور ماجد بن عبدالله القصبي، وزير التجارة.

قرار يصبُّ في مصلحة المرأة

قرار الوزير تضمَّن تعيين ستة أعضاء، بينهم أنتِ وخلود الدخيل، في رأيكِ ما النتائج الإيجابية المتوقَّع تحقيقها؟

القرار يصبُّ في مصلحة تمكين المرأة، وهذا أمر ظاهرٌ للعيان، فالمرأة السعودية لها وجودٌ قوي في مجال التجارة، لكنها مع الأسف لم تستطع الفوز بأي مقعد يتطلب تصويتاً في الغرف التجارية سابقاً، وهذا راجعٌ إلى أسباب عدة، وكون القرار يأتي من الوزير فهدفه بالتأكيد تمكين المرأة خاصة، ومجتمع الأعمال في



لطيفة الوعلان

السعودية بشكل عام، وأعتقد أن الجميع سعيدٌ بصدور هذا القرار، رجالاً ونساءً، فهو إيجابي للغاية، ويصبُّ في مصلحة كل المعنيين والمهتمين بمجال التجارة والصناعة.

ما خططكِ من أجل أداء مهامكِ، وما أكثر الموضوعات التي ستركزين عليها؟

يتركز مجال عملي على ريادة الأعمال والابتكار بشكل عام، والابتكار التقني خاصةً، علاوة على مساندة المنشآت الصغيرة والمتوسطة للحصول على الدعم اللازم سواءً كان مالياً، أو فنياً لإحداث طفرةٍ في النمو فيها، وهذه هي المحاور الرئيسة التي سأعمل عليها بكل طاقتي وجهدي من أجل إحداث نقلة نوعية، والقيام بالتغيير المطلوب، والإسهام في زيادة المحتوى المحلي.

عصر سعودي زاهٍ

كيف ترين الخطوات التي تسير عليها السعودية في مجال تمكين المرأة؟

تعيش السعودية عصراً زاهياً، وتمرُّ بتحولات ضخمة، وشهدت في سنوات معدودة في ظل القيادة الرشيدة نقلةً نوعية، ونمواً لا مثيل له، خاصةً بعد إطلاق «الرؤية السعودية 2030» إذ كانت أكبر محفز ومحرك

لتحقيق كثير من الإنجازات وفق جداول زمنية ومستهدفات تم تحديدها بعناية ودقة، ويأتي في مقدمة أهدافها تمكين المرأة في سوق العمل حتى تمارس عملها بكل يسر وسهولة، وتقديم كافة أنواع الدعم لها في مجالي التجارة والصناعة، ومساندتها حتى تصبح قياديةً في المنشآت والمؤسسات، وتطوير مواهبها وقدراتها لتبدع في وظيفتها، وتزيد من إنتاجيتها، ما يسهم في دفع عجلة الاقتصاد الوطني نحو الأمام.

هل العقبات التي كانت تجابه المرأة السعودية في سوق العمل أصبحت اليوم من الماضي؟

العقبات التي تواجه المرأة السعودية قلّت كثيراً في الفترة الجارية، وعلى الرغم من ذلك إلا أنها ما زالت تحتاج إلى مزيد من التحفيز والتمكين حتى تستطيع تفعيل كل طاقاتها، ما ينعكس إيجاباً على الإنتاجية في الاقتصاد الوطني، ولأننا مجتمع شاب، لذا نحتاج إلى الدعم لتوجيه كل هذه الطاقات صوب تحقيق التقدم الذي نستهدفه.

رحلة تجارية طويلة

بدأتِ مشروعكِ الأول مبكراً، ما الدروس التي خرجتِ بها من هذه الرحلة التجارية الطويلة؟

مشروعي الأول الذي أسَّسته، كان في عمر 16 عاماً، وهو عبارةٌ عن منصة للحجز في المطاعم، وتعريف الراغبين في ارتيادها بأماكنها في المدينة وأفضلها، وقد كانت فكرةً سابقةً لعصرها، فلم يكن في ذاك الزمن إلا عددٌ قليلٌ ممن يستخدمون الإنترنت، حتى إن عددهم لم يكن يتخطى في أحسن تقدير الألف مستخدم، كذلك لم يكن هناك وجودٌ كبير للمطاعم والفنادق على الإنترنت، لذا كان المجال جديداً كلياً على الجميع، ما أدى إلى فشل المشروع؛ إذ لم يقتنع أصحاب المطاعم والفنادق بأهمية الوجود على الإنترنت بسبب ما تقدم.

وأرى أن التوقيت المناسب لإطلاق المشروع سببٌ في نجاحه، إضافة إلى توفر الخبرة لدى رائد الأعمال، أو صاحب المشروع.

ومن الأسباب الأخرى لفشل مشروعي الأول، أنني لم أكن حينها أحترف البرمجة وتقنية المعلومات بشكل عام، وهو ما دفعني إلى التخصص في تطبيقات الحاسب الآلي، واستطعت خلال مرحلة الدراسة بالتعاون مع إحدى الزميلات تطوير المواقع والمتاجر الإلكترونية.



لطيفة الوعلان

مشروع ناجح بعد الفشل

وما أول مشروع لكِ حقق أرباحاً ونجاحاً بعد ذلك؟

جاء ذلك بعد عشر سنوات من فشل مشروعي الأول، حيث أطلقت مشروعاً متخصصاً في القهوة العربية تحت مسمًّى «يتوق»، وكان يقوم على توفير آلةٍ، أو ماكينةٍ تجهز القهوة العربية بطريقة آلية، مثل بقية الأنواع الأخرى من القهوة. وحصلت على براءة اختراع، وتمكّنت من تحويل مشروعي من فكرةٍ على الورق إلى منتج يتم تسويقه في الأسواق المحليةً والعالمية.

وحصل «يتوق» على عديدٍ من الجوائز، منها تكريمي من قِبل مجلة «فوربس» سنواتٍ عدة متتالية، وحصدي جائزة قيِّمة جداً، وهي «جائزة رائدة أعمال إرنست أند يونج» التي أهّلتني لتمثيل السعودية في حفل «رائد أعمال العام»، المقام سنوياً في موناكو، وقد كانت تجربةً رائعة، والحمد للّه مثّلت بلدي خير تمثيل، وفي عام 2014 فاز «يتوق» بـ«جائزة رائدة الأعمال العربية في السعودية».

ابتعثتِ للدراسة في أمريكا، ما التخصُّص الذي اخترتِه لاقتحام عالم الأعمال؟

أطلقتُ مشروع القهوة العربية «يتوق» قبل ذهابي إلى أمريكا، وأتذكر أن أول كمية بعتها كان قبل قبولي في الجامعة بأشهر، ما شكّل دافعاً لي عندما ذهبت للدراسة في أمريكا، وعزَّز من حضوري في سياتل، وأسهم في توجهي لدراسة إدارة الأعمال في المجال التقني للاستفادة منه في إدارة مشروعي، وتحقيق مزيدٍ من النجاح. المشروع يستهدف محبي وعشاق القهوة العربية في السعودية ودول الخليج والعالم.

بطاقة

- بكالوريوس في الحاسب الآلي من جامعة الملك سعود.
- ماجستير الأعمال من جامعة واشنطن.
- حصلت على براءة اختراع لجهاز إعداد القهوة «يتوق».
- حصلت عام 2013 على لقب «قائد» ملهم للوطن من مجلة فوربس الشرق الأوسط.
- حصلت على جائزة المرأة العربية في ريادة الأعمال عام 2014.
- كرمت كرائدة أعمال السعودية لعام 2015 من قبل إيرنست ان يونج.
- شاركت في تأسيس شبكة صلة في 2012م، وتولت منصب الرئيس في 2015.
- الرئيسة التنفيذية لإنديفر السعودية (منظمة غير ربحية) جزء من انديفر العالمية المتخصصة في دعم رواد الأعمال ذوي التأثير العالي.
- عضوة مجلس إدارة غرفة الرياض.

التجارة الإلكترونية

هل تنصحين بالاستثمار في التجارة الإلكترونية؟

التجارة الإلكترونية مجالٌ خصبٌ للغاية، ويُتوقّع أن ينمو بشكل كبير في الفترة المقبلة، وبيئة الاستثمار فيه أصبحت مواتية وفي متناول الجميع، بعد توفر البنية التحتية القوية التي أمَّنتها الحكومة السعودية، مثل توفير وسائل الدفع الإلكتروني، وظهور شركات التوصيل، التي ساهمت في انتعاش سوق التجارة الإلكترونية، وهو بالنسبة إليّ جزءٌ من شغف قديم يتعلق بتقنية المعلومات والتجارة الإلكترونية.

دعم رواد الأعمال، هل على رأس أولوياتكِ؟

بالطبع، لدي إيمانٌ بأنهم قادرون على تفعيل اقتصادات الدول، وإحداث الفارق، خاصةً وقت الأزمات التي تمر بها الدول، فهؤلاء يمتلكون القدرة على إنشاء شركات تنمو بشكل أسرع، ويعوَّل عليهم في تطوير القطاع الخاص، وتنويع مصادر الدخل، وإن كان هذا هدفاً طويل المدى، كما أن ريادة الأعمال أحدُ مفاتيح تحقيق «رؤية 2030».

الشبكات المهنية

شاركتِ في تأسيس «صلة»، ما أهمية تأسيس الشبكات المهنية الخاصة بالنساء؟

خلال عامَي 2011 و2012، شهدت هذه الفترة حاجة المجتمع المهني السعودي، خاصةً سيدات الأعمال، إلى منصة تربط السيدات الفاعلات والمهنيات على اختلاف مجالات عملهن، وقد قدمت المنصة فرصةً ثمينة للتواصل بين جميع الفئات، كما دعمتهن ومكنتهن من مشاركة خبراتهم، والاحتفال بقصص نجاحهن مع الأجيال القادمة، والحمد للّه كانت تجربةً من أثرى التجارب التي خضتها في حياتي.

ما نصائحكِ لبناء علاقات مهنية قوية في عالم الأعمال؟

كلما أحاط الإنسان نفسه بمَن يرفعون من همته، ويدعمون نجاحه، تضاعفت فرص وصوله إلى غايته، وقد ألقيت عديداً من المحاضرات حول ذلك، ونبَّهت كثيراً إلى ضرورة بناء شبكة علاقات مهنية جيدة، فهي قوة دافعة للنجاح.

بطاقة



يوميات من نهر الحب!!



الكاتب السعودي
أحمد عبدالرحمن العرفج

اليَوميَّات، أصبَحت مَعلَماً مِن مَعَالِم هَذه الزَّاوية، ولَا نَستَطيع أنْ نَتأخَّر عَن نَشرهَا، لأنَّنا لَو تَأخَّرنا، فلَن يَسكت المُحبُّون الذين يَتطلَّعون إلَى اليَوميَّات وأفكَارهَا، لِمَا تَتميَّز بِهِ مِن عِبَارةٍ مُختَصرة، صَغيرة فِي المَبنَى، كَبيرَة فِي المَعنَى.. لذَلك إليكُم آخر اليَوميَّات، وهي عَن الحُبِّ وشجُونه:

الأحد: يَعتَقد البَعض أنَّ الحُبَّ طَاقة رَوحَانيَّة خَالِصَة، لَا عَلَاقة لَهَا بالحَوَاس، وهَذا يَتناقض مَع كَلام السيِّدة مَدام «لافيت»، التي تَزعم أنَّ أرض الحُبِّ؛ تَقع عَلى أربَعة شَوارع، حَيثُ صَرَّحت قَائِلَة: (إنَّ فِي الحُبِّ شَيئاً مِن كُلِّ شَيء، ففِيه شَيءٌ مِن الرّوح، وشَيءٌ مِن العَقْل، وشَيءٌ مِن القَلْب، وشَيءٌ مِن الجِنس)..!

الاثنين: الحُبُّ عَاطِفَة أنَانيَّة.. هَذا فِي أغلَب الأقوَال والأفعَال، فالإنسَان إذَا أحبَّ شَخصاً، هو لَا يُحبّه لذَاتِه، بَل يُحبّه للصِّفَات التي تَتوَافَق مَعه، ولَا يَنجُو مِن الحُبِّ الأنَاني؛ إلَّا حُبّ الوَالديْن لوَلدهما، لأنَّ الحُبّ مِن هَذا النَّوع، صَادِق وغَير مَشروط، وبَريء مِن نَزعَات التَّملُّك، وقَد أوضَح هَذا المَعنَى خَلقٌ كَثير، مِنهم الأديب «خالد محمد خالد»، حَيثُ يَقول: (الحُبّ هو صِفة المُحبّ، لَا صِفة المَحبوب، وصِلته بالمُحبّ أقوَى مِنهَا بالمَحبُوب، فنَحنُ نُحبّ غَيرنَا، لأنَّنا نُحبّ أنفسنا، ومَن أحبّ نَفسه أحبّ رفَاقه، لأنَّ الذي يُعطِي هو الذي يَملك)..!

الثلاثاء: الرَّجُل والمَرأة لَا يَعيشَان عَلى دَرجَةٍ سَوَاء، حِين يَدخُلان عَالَم الحُبّ، وقَد اختَصرت الحِكَاية السيّدة مَدام «دوستايل» فقَالت: (الحُبّ حَادث فِي حيَاة الرَّجُل، لَكنَّه تَاريخ المَرأة برمّته)..!

الأربعاء: العَلَاقة بَين الجَمال، عَلَاقة تَكامُل وتَبادُل مَنَافع، وقَد اختَصر المَسألَة الفَيلسوف «بلزاك» حِين قَال: (إذَا كَان الجَمَال هو الذي يُثير الحُبّ، فإنَّ الحَنَان هو الذي يَصونه)..!

الخميس: النَّاس يصوغون أمثالهم وحكمهم من بيئاتهم، ونَظراً لأنَّ الفِلفل هو السِّلعَة الشَّعبية الرَّائِجَة فِي الهند، فقَد تَعَامل الهنُود مَع الحُبّ عَلى أنَّه مُجرَّد فِلفل، حَيثُ قَالوا فِي أمثَالهم: (الحُبّ فِي الزَّوَاج كالفِلفل فِي الطَّعَام، قَليلهُ لَذيذ وكَثيرهُ مُهلِك)..!

الجمعة: البَّوَابَة التي يَدخل مِنهَا الحُبّ، تَختَلف بَين الرَّجُل والمَرأة، وعَلى هَذا الأسَاس تَختلف أيضاً نقَاط التَّفتيش بَين العَين والأُذن، لذَلك تَقول الفَنَّانة «مارلين مونرو»: (الرَّجُل يُحبّ عَن طَريق عَينيه، والمَرأة عَن طَريق أذنيهَا)..!

السبت: حِينَ كُنتُ صَغيراً، كُنتُ أُحبّ بِنت الجِيرَان، وأعلَم أنَّها تُحبّ الطِّفل النَّظيف، لذَلك كُنتُ أُحَاول فِي تِلك الأيَّام، أنْ أبدُو نَظيفاً طُوَال الوَقت مِن أجلِهَا، ومِن أجْل الحُبّ، ومَع الوَقت، أطْلَقتُ عِبَارة: «الحُبّ شَركة نَظَافة»، لأنَّها تُنظِّف الإنسَان دَاخليًّا، فتُطهّره مِن الحِقد والحَسَد، وتُشغله بالمَحبُوب، وتُنظّفه خَارجيًّا، حَيثُ يَحرص المُحبّ عَلى المَلَابس النَّظيفَة، والعِطر الجيِّد، والتَّسريحَة الجَذَّابَة، وقَد وَجدتُ كَلامي هَذا فِيمَا بَعد، لأحد سُكّان البَصرة، حَيثُ قِيل لَه: «إنَّ ابنَك قَد عَشق، فقَال: أي بَأس بِهِ؟ ، إنَّه إذَا عَشق نَظُف وظَرُف ولَطُف»..!!



SAYIDATY.NET

BEAUTY & FASHION



TREND ALERT

في مجموعة خريف وشتاء 2020، برز قماش الجلد برصانته ومتانته، على قطع مفعمة بالأنوثة. فرأينا الفساتين والتنانير والسترات الضيّقة.. بقصّات تزيد من فخامة الإطلالات وجاذبيتها.

بيروت ـ رولا زعزع عيّاد

سلفاتوري فيراغامو Salvatore Ferragamo

فندي Fendi

ميو ميو miu miu

هيرميس Hermes

FEMININE LEATHER

TOP 5

#Gloves

تعتبر القفازات من الإكسسوارات الأساسية لأناقة مظهرك، وهي ليست حكراً على فصل الشتاء وبرده. فقد باتت هذه القطعة الجلدية المميّزة، لمسة لا بد منها للحصول على إطلالة لافتة.

بيروت ـ رولا زعزع عيّاد



غوتشي Gucci

برادا Prada

راف سايمونز Raf Simons

بوتيغا فينيتا
Bottega Veneta

بربري
Burberry



FACE MASKS
أقنعة الوجه
أبرز إكسسوارات هذا الموسم

بسبب انتشار وباء كوفيد19-، ظهرت الحاجة إلى ارتداء كمّامات أو أقنعة لحماية الوجه، بخاصّة مع صدور الكثير من النصائح من منظّمة الصحّة العالميّة التي تشدّد على ضرورة وضعها من أجل تقليل مخاطر العدوى. وفي الكثير من الدول، صار ارتداء الكمّامات إلزاميّاً في الأماكن العامّة، وفي حال المخالفة، سيتوجّب على المخالِف دفع غرامة ماليّة.
هذا الأمر جعل الأقنعة أو الكمّامات حاجة أو ضرورة لن نتمكّن من الخروج من المنزل من دونها. لذا، كان من الطبيعيّ أن يستغلّ مصمّمو الأزياء هذه الفرصة، فيقدّموا أقنعة بتصاميم مبتكرة وأنيقة، لا تؤثّر على الإطلالة، بل تتكامل معها.
لكنْ، هذا لا يعني أنّ الأقنعة إكسسوار حديث، بل إنّ لها جذوراً ممتدّة عبر التاريخ.

بيروت- «سيدتي»



باكو رابان
Paco Rabanne

قناع مستوحى من
الحضارة الإسلامية

قناع Bird of Paradise
من العام 1965

FACE MASKS IN HISTORY
الأقنعة في التاريخ



قناع دمية أو شخصية Pierrot.

الاستعمال الأقدم للأقنعة كان من أجل الطقوس والاحتفالات، وأقدم قناع تمّ العثور عليه يعود إلى 7000 سنة قبل الميلاد. لكنّ فنّ صناعة الأقنعة يمكن أن يكون أقدم من ذلك، إلّا أنّ الخامات المستخدمة وقتها كانت من الجلد أو الخشب، فتعرّضت للتلف والتحلّل، ولم يتمكّن الباحثون من العثور على أثر حسّيّ لها.
أقدم الأقنعة كانت لأغراض طقسيّة، ويمكن العثور عليها في الكثير من المناطق حول العالم. وعادةً ما تتشابه من حيث التصميم العامّ، لكن تختلف من حيث الشكل والخامات.
في أفريقيا، كانت تُستعمل أقنعة الطقوس في أكثر من طريقة. ففي غرب أفريقيا، كانت تُستخدم في طقوس تهدف إلى التخاطب مع أرواح الأسلاف، وتُصنع من الخشب وتستعملها قبائل يوروبا وإيغبو وإيدو. وكانت معظم الأقنعة الأفريقيّة تصوّر أشكال الإنسان والحيوان، وكان كلّ قناع يرمز إلى شيء: الأقنعة بالأعين المغمّضة ترمز للهدوء، وتلك التي تبرز فيها الجبهة ترمز للحكمة؛ أمّا أقنعة الحرب، فصُنعت لتخيف العدوّ، وجاءت بأعين كبيرة وألوان كثيرة.
قبائل الأزتك في أميركا اللاتينية استعملت الأقنعة لتغطية وجوه الموتى، وقد كانت تُصنع في البداية من الجلد، وفيما بعد جُعلت من النحاس والذهب.
في اليونان القديمة، كانت تُستخدم الأقنعة لتغطية وجوه الممثّلين على المسرح. كما كان عابدو الإله ديونيسوس (الإغريق) أو باخوس (الرومان) يرتدونها في طقوسهم الاحتفاليّة، ليتمكّنوا من التصرّف بحرّيّة وجنون، متفلّتين من كلّ القيود. الأمر نفسه نشاهده في الدراما القديمة اليابانيّة.
تمّ أيضاً استخدام الأقنعة في القرون الوسطى وعصر النهضة، لأغراض المسرح. وفي مهرجان البندقيّة عام 1268 ميلادي، استُخدمت الأقنعة لجعل الجميع متساوين. وقد لعبت الأقنعة دوراً في تحديد ماهيّة الإنسان، لأنّها تسمح بالتفكير وترك المخيّلة تسرح، وهذا ما لم يكن ليحصل ربّما لو لم يخْفِ الناس هويّاتهم وراء الأقنعة.
في الشرق الأوسط، كان استخدام الأقنعة لطقوس دينيّة، ومع الوقت ابتعد عن هذه الأهداف، وصار ارتداؤها لأغراض مسرحيّة منذ 2500 سنة، من قبل الملوك وأفراد الطبقات النبيلة والعامّة. كان هؤلاء يتسلّون بالقيام برقصات على وقع الموسيقى وهم يرتدون الأقنعة التي تخفي هويّاتهم.



من عرض Ashley Isham
ربيع وصيف 2007

جامباتّيستا فالّي
Giambattista Valli



ثوم براون
Thom Browne

FACE MASKS IN FASHION
الأقنعة في الموضة

بدأت الكثير من ماركات الموضة تبتكر أقنعة للوجه، وتضفي عليها نفحة خاصّة لتجعلها تليق بالموضة. من أجل ذلك، رأينا الكثير من الأقنعة في عروض خريف وشــتاء 2020، سواء في مجموعات الملابس الجاهزة أو الخياطة الراقية.
بعض الأقنعة غطّــى كامل الوجه وأتى ملفوفــاً كالضمّادات، والبعـض الآخــر غطّى الفم، فيمــا أتى جزء منهــا مرصّعاً، ما أضاف فــرادةً على الإطلالات. وبينمــا خُصّصت بعض الأقنعة لفلترة الهــواء، جاء بعضها الآخر ليليق بحفــلات التنكّر، نظراً لفخامــة تصاميمها المبتكرة... غيــر أنّ الكثير من المصمّمين أبدعــوا فــي تصميــم قطعة الإكســسوار هــذه التــي تنضح بالغمــوض. ومــن الــدور التــي عرضــت أقنعة مميّــزة ضمن مجموعاتها نذكر مارين سير Marine Serre ومارتين مارجيلا Martin Margiela وريتشارد كوين Richard Quinn.



ميزون مارجيلا
Maison Margiela



أندرياس كرونثالر من فيفيان ويستوود
Andreas Kronthaler For Vivienne Westwood



ريتشارد كوين
Richard Quinn



مارين سير
Marine Serre

BLACK&WHITE
لعبة الأبيض والأسود

لا يعتبر هذا الثنائي الجذاب والأنيق صيحة تروج في موسم وتخفت في مواسم أخرى. فاللونان الأبيض والأسود هما من الدرجات الكلاسيكية التي لا ترتبط بزمان أو مكان أو اتجاهات معيّنة. اختاري هذا الثنائي لتتألقي بإطلالات راقية وشبابية في الوقت نفسه.

بيروت - «سيدتي»

إعداد وتنسيق: **جهاد حجيلي**
ماكياج: **Elie Stephan**
شعر: **Beauty** Lounge
الملابس والإكسسوارات: IRIE, AKRIS, ELISABETTA FRANCHI, DITA by Dita Von Teese, ANDREW GN, CAROLINA HERRERA, DICE KAYEK, DOLCE & GABBANA D. EXTERIOR, GIORGIO ARMANI.



توب من IRIEاسروال من Akris
حذاء من Elisabetta Franchi
نظارات شمسية من DITA by Dita Von Teese



فستان من Andrew GN
سوار من Carolina Herrera



فستان من Elisabetta Franchi
سوار من Carolina Herrera



فستان من Carolina Herrera
حذاء من Elisabetta Franchi



فستان من Dice Kayek
نظارات شمسية من Dolce&Gabbana
حذاء من Elisabetta Franchi
حزام من Carolina Herrera



إطلالة كاملة مؤلفة من سروال وتوب وحقيبة
جميعها من Akris



فستان من D.Exterior
نظارات بشمسية من Giorgio Armani



ROSE CÉLESTE و ROSE DES VENTS
احتفالية ديور بالحب والفرح

في هذا الموسم، تبرز ابتكارات المجوهرات من تصميم «فيكتوار دو كاستيلان» برقّة لامتناهية. تواصل مجموعة «روز دي فان» ROSE DES VENTS الأيقونية رحلتها مع قطع لم يسبق لها مثيل، مرصّعة بالزمرد والملكيت، أو تترافق مع ميداليات «روز سيليست» ROSE CÉLESTE. احتفالاً بالحبّ، يأتينا إصدار جديد مزيّن بقلوب من الذهب واللؤلؤ ومرصّع بماسة لاستكمال هذه المجموعة. هذه الرموز الجالبة للحظ مخصّصة للمزج بينها لإضفاء الفرح والسعادة على حياتك ولتحتفظي بها بالقرب منك كأسرار مرهفة.

بيروت - «سيدتي»



مجموعة المجوهرات الجديدة التي قدّمتها دار ديور، تعكس الفرح والسعادة في إطلالاتك من خلال تصاميم مفعمة بالألوان والأحجار الكريمة

ساعة Égérie
من VACHERON CONSTANTIN



أطلقت دار فاشرون كونستانتان مجموعة Égérie في شهر فبراير الماضي، وهي تصاميم من الساعات الفاخرة التي تتميّز بفخامتها وحرفية تنفيذها. تتألف ساعة Égérie من ميناء مزخرف بالثنيات وبتصميم منحرف عند منتصفه، وتأتي بعض نماذجها مرفقة بسوار من جلد التمساح الطبيعي وبألوان غنيّة ومتنوّعة. بيروت ـ «سيدتي»

كأنك بيتي الأخير

الكاتبة الإماراتية
شهرزاد

بعض الحكايات تشبه الأوطان الآمنة، وبعضها الآخر يشبه البيوت الدافئة، وأنت كنت وطني الأول الذي رفضت روحي التأقلم مع كل الأوطان بعده، وبيتي الأخير الذي لم تهدمه ذاكرتي رغم كل عمليات الهدم التي مارستها عليَّ الحياة..
لكني لم أدرك ذلك إلا بعد أن تعرضتُ لنوبات برد داخلية بشكل مؤلم ومتكرر، فكل المنازل التي عشت فيها بعدك كانت باردة حد الصقيع، وكانت الرياح تصفر في زواياها بصوت مرتفع كأنها أنثى تنتحب خلف قافلة أحلامها المسروقة، وتخيم العتمة على طرقاتها كأنها بلا نوافذ تستقبل الشمس، ويبلل المطر رأسي بشدة كأنها بلا أسقف عازلة، فكنت أبحث في ممراتها عن الدفء الحقيقي فلا أجده، وأرتعش تحت أغطيتي الثقيلة كأنني طفلة سقطت في بركة ماء نصفها ثلج، فلا أدفأ تحت الأغطية أبداً.
وكأننا حين انفصلنا أعلنت الحياة شتاءً دائماً، فبعدك انتظرت الربيع بزهوره طويلاً ولم يأتِ، وانتظرت الصيف بحكاياته ولم يأتِ، وانتظرت الخريف بدفئه ولم يصل!
وكأنك حملت الصيف والربيع والخريف في حقيبتك وأنت تغادر، وأبقيت لي الشتاء فلم تدفأ روحي بعدك أبداً، أو كأنك حين قلت وداعاً كنت قد أصدرت عليَّ حكماً بالبرد المزمن وأعلنت شتائي..
فعشت بعدك سنوات أظن أن الأشياء في الخارج باردة جداً فأتجنب لمسها، حتى اكتشفت بعد معاناة طويلة مع البرد أن الأشياء التي كانت تحيط بي لم تكن باردة، ولا الأغطية التي تدثرتُ بها كانت باردة، ولا الحكايات التي بحثتُ في ممراتها عن الدفء كانت باردة، ولا تلك الأحلام التي كنت أرتجف عند الاقتراب منها كانت باردة كما ظننت!
وأن الشتاء كان في قلبي أنا فقط، وأن البرد كان حالة افتقاد تلبست روحي أنا فقط، فحين نكون في حالة حنين نشعر بالبرد كثيراً، وكأن الفقد يسرق من دواخلنا الكثير من الدفء، وعندها يبدأ الشتاء في داخلنا، وتنهمر الأمطار بقوة، ويملأ صفير الرياح آذاننا، وترعبنا أصوات رعود العمر كثيراً..

قبل النهاية بقليل:
حين نتعرض لهزات فراق وحنين تتبعثر الفصول في قلوبنا كثيراً.. ولا تبقى أربعة!



SHORT HAIRCUT & STYLE TRENDS FOR 2020

الشعر القصير... موضة تفرض نفسها!

لأن الموضة في تطور مستمر ودائم لخدمة المرأة وجمالها، تبين مؤخراً وحسب مزيّني الشعر العالميين أن موضة الشعر لهذا الموسم هي الشعر القصير إلى القصير جداً، لذلك في حال اعتمدت هذه القصات يجب أن تتعرفي على طرق العناية بشعرك وكيفيّة تسريحة، مع تزيينه بأجمل وأحدث الإكسسوارات.

بيروت ـ ميرنا عبّاس

يقول مزينو الشعر إن جمال المرأة بشعرها الطويل لأنه يزيدها أنوثة وجاذبيّة، لكن موضة اليوم تتحدث أيضاً عن ميزات الشعر القصير الذي يعكس ثقة المرأة بنفسها، ويمنحها مظهراً جديداً، مع إمكانية الاهتمام بنفسها في المنزل بعيداً عن الساعات الطويلة التي تمضيها عند المزين لتسريح شعرها الطويل.

حسنات الشعر القصير

الشعر القصير يلفت الأنظار إلى جرأة المرأة وقوّة شخصيتها، كذلك كلما كانت القصة أنيقة، كلما تمتّعت بجمال خاص، ومن حسناتها أيضاً أنها تظهر شعرك كثيفاً، وتليق بك مهما كان نوع شعرك ناعماً أو مجعداً فهي تخفّف تجعيدات الشعر، تجعلك أصغر سناً، ويكون شعرك صحياً ولامعاً أكثر من الشعر الطويل الذي يفقد إشراقته ويعاني من تقصّف ومشاكل، كما يسهل غسله والتحكّم به، وفي دقائق معدودة تحصلين على تسريحة مميّزة.

نظافة مطلقة

يحتاج الشعر القصير إلى عناية مثله مثل الشعر الطويل إلا أن هذا الأخير يتطلّب منك وقتاً أكبر. الشعر القصير يخفّف عنك الحر في هذا الموسم، كذلك يسهل غسله، فمرتين في الأسبوع تعدان كافيتين لتحافظي على نظافة شعرك ورائحته الفواحة، كما يكفي غسله مرتيّن بالشامبو إضافة إلى البلسم، وأخيراً يمكنك الخروج من المنزل بدون تسريحه لأنه سيأخذ مظهراً طبيعياً مميّزاً في حال كان مبللاً أو جافاً.

ملاحظة: تجنبي غسل شعرك بالماء الساخن جداً حتى لا يفقد بريقه واغسليه بالماء الفاتر، ثم اشطفيه بماء بارد لإغلاق مسامات الشعر ولتحصلي على لمعان أنيق.

عناية ضروريّة

ينصح الاختصاصيون بضرورة العناية بشعرك القصير، لأنه وبعد القص سوف يتغيّر جذرياً فالمشاكل التي تظهر في أسفل الشعر مع التقصف اختفت بعد قصه، من هنا عليك منحه الرعاية اللازمة والمثاليّة لتحميه من المشاكل الخارجيّة وخصوصاً في موسم الشمس والبحر، وإليك بعض النصائح:

| احمي شعرك من أشعة الشمس المؤذيّة وذلك باستعمال كريمات أو رذاذات تعكس هذه الأشعة عن شعرك وتحافظ على رطوبته، كذلك لفيه بمنديل على البحر أو ضعي قبعة كبيرة بلون أبيض أو أي لون فاتح فهذه الطريقة من شأنها أن تخفّف حرارة الشمس عن شعرك، كذلك اتركي شعرك على طبيعته ولا تربطيه أو تعتمدي أي تسريحة لأنك قد تتسببين بتلفه وتكسره.

| لا تصبغي شعرك إلاّ بعد انتهاء الصيف، واكتفي باستعمال الشامبو الذي يلوّن الشعر، واستعملي أقنعة وزيوتاً تحافظ على لون شعرك، فالصبغة المتعارف عليها مهما كانت طبيعيّة سوف تتفاعل مع الكلور وأشعة الشمس وتسبّب لك مشاكل أنت بغنى عنها.



| تجنبي تمشيط شعرك المبلل بعنف، فهو يكون أضعف 3 مرات أكثر من كونه جافاً وبذلك تتسببين في ضرره وجعله يتساقط.

| استعملي السبراي أو الرذاذ الذي يزوّد شعرك باللمعان والبريق المثالي، وننصحك باختيار رذاذات بخلاصة الكافيار، زيت الأرغان، الفيتامينات أو الذهب لتغذي شعرك وتمنحيه لمعة كريستاليّة، بالإضافة إلى استعمال السيروم الذي يغذي ألياف الشعر ويضفي عليه التألق من الجذور وحتى الأطراف.

| ابتعدي عن استعمال المجفّف الكهربائي واكتفي بتجفيف شعرك بالمنشفة، وفي حال الاضطرار انتظريه حتى يجفّ قليلاً ثم سرّحيه بعد ذلك.

شعرك حسب شكل وجهك

إذا كان وجهك دائرياً: تليق بك قصة الشعر التي تنتهي عند مستوى الأذنين، مع قص الخصل بطريقة متدرجة ليبدو شعرك كثيفاً.

الوجه الطويل: عليك بقص شعرك حتى مستوى الأكتاف مع بعض التدرجات الخفيفة، ما يخفّف من شكل وعرض وجهك.

للوجه البيضاوي: ستزدادين جمالاً إذا قصصت شعرك على مستوى الرقبة من الخلف وترك الأطراف الأماميّة طويلة بعض الشيء.

تسريحات مميّزة

| **الجل:** يستعمل الجل على وجه الخصوص على الشعر القصير في حال كان مبللاً أو جافاً، عن طريق وضعه من الأعلى إلى الأسفل، وحسب نوع شعرك سيأخذ شعرك تسريحة جذابة وطبيعيّة.

| **الموس:** يمكنك استعماله لتجعيد شعرك تجعيدات طبيعيّة، كما يمكنك استعمال آلة تجعيد الشعر التي تمنحه تجعيدات مميّزة، وهذه الآلة نفسها يمكنك استعمالها لتنعيم الشعر وتمليسه.

| **يمكنك رفع جميع خصل شعرك بواسطة الدبابيس،** أو رفعها بواسطة الإكسسوارات التي تزيّن الشعر وتمنحك إطلالة عفويّة وتزيد من أنوثتك، ولأن الإكسسوارات رائجة هذا الموسم فهي توفّر لك أنواعاً عديدة وألواناً صيفيّة جذّابة مثل المناديل، البوندانا، الدبابيس بأشكالها المزيّنة بالستراس اللامع، ربطات عمليّة وغيرها لتحقّقي رغبتك في تزيين شعرك.

كيرلي للشعر القصير

إذا كنت من صاحبات الشعر القصير وتحبين تسريحات الكيرلي، بإمكانك التمتع بأجمل تسريحة كيرلي عصرية تمنحك مظهراً شاباً وإطلالة جذابة تلفت الأنظار إليك، فتسريحة الكيرلي لا تقتصر على الشعر الطويل فقط. سنعرفك إلى طريقة عمل الكيرلي للشعر القصير، بأساليب متعددة سهلة وسريعة.

الجل وقلم الرصاص

في البداية، اغسلي شعرك وجففيه بالمنشفة. من ثم، ضعي كمية من جل الشعر في راحة اليد، ووزعيها على كامل شعرك بالتساوي. انتظري لمدة دقيقة واحدة، بعدها، ابدأي بلف خصلات الشعر حول قلم رصاص، ومن ثم اتركي شعرك إلى أن يجف. بإمكانك فعل ذلك قبل الخلود إلى النوم، وستستيقظين بشعر قصير كيرلي بشكل طبيعي بعيداً عن مجفف الشعر وأدوات تصفيف الشعر الساخنة.

زيت جوز الهند

يعد زيت جوز الهند من أفضل المكونات الطبيعية التي تساعد في عمل كيرلي للشعر القصير بعيداً عن أدوات تصفيف الشعر الساخنة التي تسبب ضرراً كبيراً للشعر. كما أنه يعمل على ترطيب الشعر وفروة الرأس وتقوية بصيلات الشعر. قومي بتوزيع كمية كافية من زيت جوز الهند على كامل شعرك. من ثم، مشطي شعرك ليتغلغل الزيت في الشعر ويتوزع عليه بشكل متساو. غطي شعرك بغطاء بلاستيكي لمدة ليلة كاملة. بعدها، سيصبح شعرك القصير كيرلي بشكل طبيعي.

بكرات الشعر الساخنة

إذا كنت تجدين صعوبة في عمل كيرلي للشعر القصير بواسطة مكواة الشعر، فإن الطريقة المثالية البديلة عنها هي بكرات الشعر الساخنة. لفي شعرك بالبكرات الساخنة واتركيها على شعرك لمدة عشر دقائق، بعدها سيصبح شعرك القصير كيرلي بشكل طبيعي.

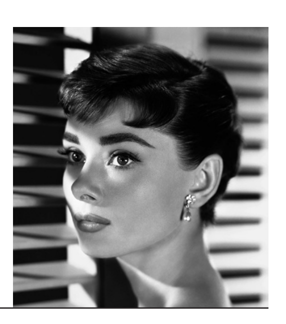
الملاقط المعدنية

تعتبر الملاقط المعدنية من أفضل الوسائل لجعل الشعر القصير كيرلي بطريقة طبيعية، كما أن استخدامها سهل جداً. أما طريقة استخدامها فتبدأ بغسل الشعر وتجفيفه بالمنشفة، ومن ثم تقسيمه إلى عدة أقسام متساوية. من ثم، يتم توزيع الجل على كامل الشعر بشكل متساو، ولفه بالملاقط المعدنية. بعدها، يُترك الشعر إلى أن يجف، وتتم إزالة الملاقط المعدنية من خصلات الشعر، ويُثبت الشعر الكيرلي بالسبراي.

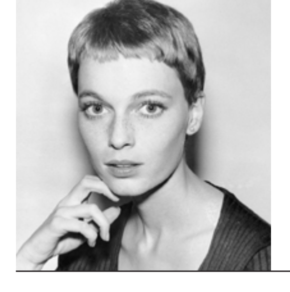


من ستينات القرن الفائت

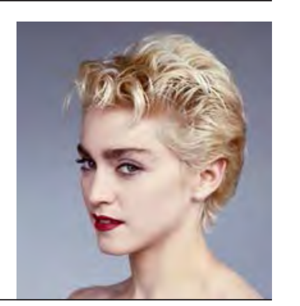
نجمات الشعر القصير



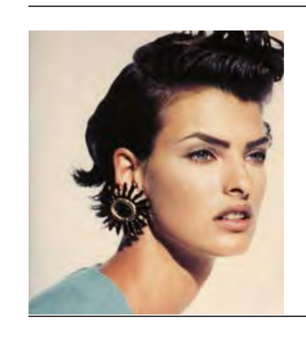
1 **اودري هيبورن:** هذه الممثلة التي تعتبر من أيقونات الجمال المطلق في تاريخ السينما، لا تزال إلى يومنا هذا مصدر إلهام للكثير من المصممين ومبتكري الموضة. لا يزال أيضاً شعرها القصير مثالاً رائعاً للكثير من النجمات الحاليات.



2 **ميا فارو:** لقد ساعدتها هذه القصة القصيرة على إبراز جمال عينيها الواسعتين البريئتين ضمن وجهها الصغير. حيلة رائعة يمكن أن تعتمدها صاحبات الوجه الصغير من أجل إبراز ملامحهن.



3 **مادونا:** صحيح أن تسريحتها قصيرة لكنها بخلاف النجمات السابقات، لا توحي أبداً بالهدوء والكياسة، بل تعبر عن شخصية مشاكسة ومتمردة، وذلك بفضل اعتمادها تمشيطة تبرز خصلات شعرها المتعاكسة.



4 **ليندا ايفانجيليستا:** عارضة الأزياء الكندية الأصل، في العقد الخامس من عمرها لكنها لا تزال إلى اليوم تذهلنا بإطلالتها الجذابة. تشتهر بقصة شعرها القصيرة التي توحي بأنها لم تمض أمام المرآة أكثر من بضع ثوان!



BEST HIGHLIGHTERS OF 2020

الهايلايتر لمسة من الإشراق

الهايلايتر من أبرز المستحضرات المستخدمة في تطبيق الماكياج وأهمّها، إذ يساعد على إضاءة البشرة، كما يُبرز ملامح معينة من الوجه، ويعزّز جاذبيته بشكل ملحوظ.

اختاري في المرحلة الأولى الهايلايتر ذا التركيبة المثالية لنوعية بشرتِك، ويُستحسن هنا اعتماد الهايلايتر بتركيبته الجافة أي البودرة للبشرة الدهنية، أمّا الهايلايتر بالتركيبة الكريمية فيُعتبر مثاليًّا للبشرة الجافة.

احرصي على اختيار هايلايتر بلون مثالي للون بشرتِك، ويفضّل اختيار اللون الأبيض أو البيج الفاتح للبشرة البيضاء، والهايلايتر بألوان الخوخي، والمشمشي أو الذهبي للبشرة السمراء أو الحنطية.

بيروت ـ ميرنا عباس





هايلايتر «أن واي أم بي أش أول أوفر هايلايتر
باودر من هدى بيوتي» .Huda Beauty N. Y
M. P. H. Allover Highlighting Powder



هايلايتر «كيلاوات فريستايل
من فانتي بيوتي» Fenty Beauty
Killawatt Freestyle Highlighter



هايلايتر «غلو فايبس ديورسكين
نيود ليمينايزر باودر من ديور»
Dior Glow Vibes Diorskin Nude
Luminizer Powder Highlighter



هايلايتر «لوف لايت هايلايتر إن ري أوف
لايت من توفيسد» Too Faced Love Light
Highlighter In Ray Of Light

هايلايتر «ذا مالتيبل إن
سوس بيتش من نارس»
Nars The Multiple In
South Beach







هايلايتر «أكسترا ديمنشن سكين
فينش من ماك» Mac Extra Dimension
Skinfinish Highlighter



هايلايتر «شيميرينغ سكين
برفكتور بريسد هايلايتر من
بيكا» Becca Shimmering Skin
Perfector Pressed Highlighter

هايلايتر
«أمبينت
لايت باودر
إن اتريل من
أورغلاس»
Hourglass
Ambient
Light
Powder In
Ethereal

مجموعة الصيف من GUCCI BEAUTY



تتعزز رؤية أليساندرو ميكيلي للماكياج مع مجموعة الصيف الجديدة من Gucci Beauty المُصممة خصيصاً لإطلالة صيفية رائعة. وتتضمن هذه المجموعة الجديدة التي انضمت إلى منتجات Gucci Beauty الخاصة بماكياج الوجه والعيون، Poudre De Beauté Éclat Soleil وهي بودرة تضيف توهجاً طبيعياً على بشرتك، وVernis à Ongles ومجموعة لطلاء الأظافر.

Poudre De Beauté Éclat Soleil

هي بودرة مُصممة لكي تُضفي لمسة نهائية مشرقة وتخلق توهجاً طبيعياً. تعمل هذه التركيبة الناعمة والحريرية على توحيد البشرة بشكل واضح من خلال تمريرة واحدة، وهو ما يمنحك إشراقة دافئة ونضرة.

التركيبة والتطبيق

تتميز تركيبة الأغشية الرقيقة بخفّتها وسهولة وضعها، بملمسها الكريمي وبنيتها الحريرية الناعمة. كما تعمل هذه التركيبة على إزالة العيوب والتمازج بسهولة، وهو ما يجعل البشرة قابلة للتنفس ويمكن البناء عليها وتمنح شعوراً بالراحة على مدار اليوم. تتوفر بخمسة ألوان دافئة. مستحضر مغلّف بالأزرق وحواف ذهبية متّسقة كلياً مع قضيب فرشاة الماكياج المدمج. فقد تم تصميمه لكي تُعاد تعبئته وهو رمز رائع ودائم للجمال المُستدام.

Vernis à Ongles – طلاء أظافر

مجموعة مثالية لفصل الصيف مستوحاة من طلاء الأظافر الكلاسيكي، الذي يسمح باكتساب لون عالي التغطية اعتباراً من الطبقة الأولى. فالتركيبة الواضحة الإشراقة تخلق لمسة نهائية لامعة مثل الزجاج، مع تحول كل طبقة إلى غشاء فائق النعومة.

التركيبة والتطبيق

يدوم مفعوله لوقت طويل، قد تم ضبط تركيبته من أجل خلق لمسة نهائية فائقة الإشراقة والحصول على لون مكثّف ونابض بالحيوية. ويعمل هذا الطلاء على تنعيم الحواف وإزالة العيوب عن سطح الظفر من دون عناء، ما يمنح الأظافر لمسة فورية دراماتيكية ورائعة. إنها مجموعة مختارة مؤلفة من خمسة ألوان نابضة بالحياة لفصل الصيف، وكل واحد منها مستوحى من أفلام هوليوود الشهيرة من العصر الذهبي. ويأتي كل طلاء معبأً في عبوة أسطوانية مصقولة وتتميز بغطاء زهري فاتح اللون ومُلصق عليها تصميم يعود بنا إلى الذكريات الجميلة الماضية.

علينا أن نخرج من دائرة حصارهم



الكاتبة السعودية
سلمى الجابري

هادئة جدًا وهذا على غير عادتي، وكأن كل الصخب الذي كان يسكنني قد تركني ورحل، تمامًا كما يفعل كل الذين أحبهم.
مهما أنكرنا حقيقة أنهم قد غادرونا عنوة، إلا أننا في النهاية سنؤمن بها شئنا أم أبينا، فالوقت قد حان لندرك بأن العمر الذي قد أسرفناه بانتظارهم لن يعوضه أي عمرٍ قادم، إذًا ما هي الخطوة القادمة؟ حتى نكوننا من غيرهم!
إذا أردنا حقًا ذلك علينا أن نخرج أولًا من دائرة حصارهم، من أشيائهم وذكرياتهم، أعلم بأنه ليس من السهل أن نفعل ذلك، لكن لا خيار لنا سوى أن نتناسى وجودهم، أن نملأ كل الوقت الذي كان لهم بحماقاتٍ جديدة، بوجوهٍ جديدة، بعطور وأغنياتٍ جديدة، أن نفعل كل شيء حتى لا نواجه حقيقة خيبتنا بهم بمفردنا.
أي شيء نريده أو حتى نعيشه له صلاحية معينة وينتهي، كالمشاعر.
لذا لا بأس إن جاءتنا الخيبة بوقتٍ لم نكن لنتوقعه، المهم حقًا هو أن لا نظل تحت الركام طويلًا.
وفي الوقت المناسب الذي سنتصالح فيه مع الحياة من جديد، سنعيد الكرّة وسنحب كما لم نفعل قط، والكارثة سنكون أكثر جنونًا من ذي قبل، وكأننا لم نخذل ولم نتألم.
فالحماقات كثيرة، لكن ألذ تلك الحماقات هي: الحب.

6 أسباب تجعل المرأة «آمرة» في علاقتها مع الرجل

نسمع في أحيان كثيرة الناس وهم يقولون إن هذه المرأة أو تلك هي التي تعطي الأوامر في البيت والحياة الزوجية وشؤون تربية الأولاد، وغيرها من التوجيهات التي ينبغي أن تكون هناك مشاركة للمرأة والرجل في إعطائها لما هو في مصلحة الأسرة أو العلاقة الزوجية، وهذا هو المنطق، ولكن هناك نساء يعتبرن أنفسهن صاحبات الحق الأول في إصدار الأوامر التي لها علاقة بتنظيم الأسرة ورعاية المصالح، وكذلك التخطيط للمستقبل.

البرازيل - محمد داود



يتجاهلني عن عمد

كشفت دراسة لمركز «يونيبان» البرازيلي المختص بالدراسات الاجتماعية والإنسانية والنفسية، بأن نسبة 66% من الرجال يشعرون بالانزعاج من تصرفات المرأة الآمرة (من تعطي الأوامر) ويحاول الكثيرون منهم وضع حد لهذه الظاهرة.
لكنهم يفشلون، ولذلك فهم يعوُّدون أنفسهم على الصمت عندما تبدأ الزوجة بإصدار أوامرها للقيام بهذا أو ذاك. كما أوضح هؤلاء الرجال بأن صمت الرجل يزعجها لاعتقادها بأنه يتجاهلها، ومن هنا تبدأ مشاكل قد تكون مستعصية في العلاقة بينهما. فاستمرار المرأة الآمرة في إصدار أوامرها يجعل رجالاً آخرين يخرجون من المنزل لتفادي الملاسنة والاحتكاك الكلامي، وهنا أيضاً تُصاب المرأة الآمرة بالإحباط؛ اعتقاداً منها بأن زوجها لا يحترمها عندما تتحدث.

«الآمرة» نتاج رجل ضعيف الشخصية

إن المرأة الآمرة تعطي الأوامر فقط من دون أن تتابع ما إذا كان الآخرون ينفذون أم لا. فهي قد تكون عادة تشكلت في شخصيتها لعدة أسباب، منها أن ارتباطها برجل ضعيف الشخصية أو صاحب «الشخصية السلبية»، ربما يُفسح المجال أمامها لاتخاذ المبادرات وحل المشاكل ومتابعة شؤون الأسرة، بينما يُظهر الرجل شخصية ضعيفة غير قادرة على التعامل مع المواقف. في هذه الحالة يمكن القول إن «المرأة الآمرة» هي نتاج ارتباطها برجل ضعيف.

أسباب موجودة في شخصية المرأة

أوضحت الدراسة بأن علماء النفس والاجتماع يوافقون على أن ضعف شخصية الرجل وعدم قدرته على مواجهة ما هو أقوى من أفق تفكيره بقليل ينقل دور القيادة الكلامية للمرأة، ولكن هناك أسباباً أخرى متعلقة بشخصية المرأة الآمرة تؤدي إلى إصابة المرأة بظاهرة «المرأة الآمرة» فما هي هذه الأسباب والنقاط التي يتركز عليها الذهن والخلل النفسي الذي يفسر الأمر؟

1 افتقار المرأة للذهن المنفتح

إن المرأة التي تعاني من انغلاق ناحية التغيرات التي طرأت على العلاقة بين الرجل والمرأة يجعلها تشعر بأن الرجال بحاجة إلى نساء قويات لإدراة شؤون الحياة الزوجية وحماية الأسرة. أما الرجل فهو ينبغي أن يعتني بالأمور خارج المنزل.
فترغب دائماً بأن تكون العقل المدبر للعائلة.

النصيحة

اعلمي أنه لا يوجد عقل مدبر واحد للعلاقة الزوجية، بل هناك عقلان يتعاونان من أجل قيادة دفة السفينة (الشريك والشريكة).

2 عدم خبرتها في التعامل مع الرجل

هناك نساء يجهلن بشكل كامل أو جزئي التعامل مع الرجل (الأمر يتضمن العلاقة الحميمية أيضاً)، ويعتقدن بأنه هو دائماً صاحب المبادرة فيما يتعلق بالناحية الحميمية والتعامل مع الناس وإن بدا لها سلبياً تبدأ بأخذ الأدوار كلها، وهو ما يؤدي إلى تحولها إلى امرأة آمرة تأمر زوجها في كل شيء. وربما تصل إلى مرحلة اتخاذ جميع القرارات من دون استشارة زوجها.

النصيحة

اتخاذ القرارت من دون استشارة الآخر يضع العلاقة الزوجية على كف عفريت، وبخاصة إذا تسبب أحد القرارات الأحادية في وضع العلاقة الزوجية في مأزق خطير.

3 عدم التمتع بالثقة بالنفس

إن عدم ثقة المرأة بنفسها يجعلها مرتبكة مع الشريك، من حيث تفكيرها الدائم من أمور ربما لا وجود لها سوى في عقلها الباطن، وذلك قد يؤدي إلى الشعور بالخوف من أمور لا وجود لها، فتعبر عن خوفها بإعطاء الأوامر بقصد حماية الأسرة. ومع مرور الزمن فإن المخاوف تزداد والأوامر تكثر من جانب المرأة إذا شعرت باحتمال تعرُّض الأسرة لموقف صعب في الواقع. وما نفعله في الحقيقة وسيلة للتعويض عن شعور النفص الذي يلف شخصيتها.

النصيحة

إن عدم ثقتك بنفسك من أكثر المواضيع تعقيداً في حياتك، وأنت أمام خيارين، إما أن تقبلي بواقعك أو تسعين للمعالجة النفسية.

4 وسواس الخيانة الزوجية

وهذا يجعلها عرضة لتوجيه الكثير من الأسئلة فارغة المضمون ترتقي إلى حالة إعطاء الأوامر من دون قصد حول الأماكن التي لا ينبغي للزوج ارتيادها أو الناس الذين يجب أن لا يزورهم.
كل ذلك لتُشعر الرجل بأنها هي حامية العلاقة الزوجية، وكل ما تقوم به هو من أجل تماسك الأسرة. فالأوامر في هذه النقطة هي «اندفاعية ووسواسية» بحسب وصف الدراسة.

النصيحة

في كل علاقة زوجية ينبغي بناء ثقة متبادلة، أما إذا كانت هناك حالة وسواسية فمن الأفضل اللجوء إلى المعالجة في العيادات النفسية وعيادات المختصين بهذا الشأن.

5 عدم ثقة المرأة بالرجل مائة بالمائة

إن عدم ثقة المرأة بالرجل في كل شيء قد يوجد جواً من القيل والقال تتحول إلى ظاهرة «المرأة الآمرة» بالنسبة للنساء. فهي تملأ هذا الفراغ بمحاولات للتأكد من نوايا الزوج. فإن سلك سلوكاً مناقضاً جداً لما هو متعارف عليه فإنها ستنهال عليه بالأوامر وتحاول القيام ببعض المهام من دون علمه. والتي تصل إلى حد التحكم بأهم شيء (الناحية الاقتصادية).

النصيحة

ليست هناك ثقة مطلقة لأننا بشر. لذلك يجب التخلي عن فكرة جعل الثقة أمراً كمالياً ومثالياً. فالثقة لا تأتي ولا تكتمل بإعطاء الأوامر.

6 محاولة المرأة معرفة أسرار الرجل

قالت الدراسة إن نسبة 80% من النساء في جميع أنحاء العالم لا تحترم الخصوصية الشخصية للرجل مقابل 55% من الرجال. ومحاولة معرفة الأسرار تؤدي بالمرأة إلى الدخول في عالم «الكلام الكثير» حول خصوصيات الرجل. فإن شعرت بأنه يُخفي عنها الأشياء فهي تحاول أن تكتشف ذلك بتحولها إلى «المرأة الآمرة» أي أنها وراءه دائماً لا تتركه وشأنه، وتملأ رأسه بأفكار على هيئة أوامر. وما على الرجل في هذه الحالة سوى الصمت، حتى تهدأ، ومن ثم قول الحقيقة.
لكن المرأة قد تتحول إلى التجسس على الرجل من أجل معرفة أسراره. وهذا أمر خطير على العلاقة الزوجية.

النصيحة

فكرة التجسس على بعضهم البعض من قبل الرجال والنساء لا تؤدي إلا إلى متاعب نفسية وقلق دائم. هذا أمر في منتهى الإرهاق النفسي بالنسبة لك، ويجرح عواطفك، وبخاصة إذا رأيت شيئاً غير محبب في سلوك الشريك.

الهايكنغ..

متعة ومعرفة وطرد الاكتئاب

تكثر النشاطات التي يمكن القيام بها في لبنان هذا الصيف، من بينها ما يعرف برياضة الهايكنغ أو المشي لمسافات طويلة في الطبيعة. ونظراً لطبيعة لبنان الجميلة وكثرة جباله ومساحاته الخضراء، تتعدّد المسارات فيه وتتوزّع على المناطق اللبنانية كافة، من الشمال إلى الجنوب، مروراً بالمناطق الساحلية والجبلية.

بيروت - عفت شهاب الدين

مناظر طبيعية مدهشة



لا شكّ أن لهذه الرياضة فوائد نفسية وجسدية لا تحصى ولا تعدّ، منها المتعة، المعرفة، الترفيه، طرد الاكتئاب... وهي الأساس لكل الأنشطة في الهواء الطلق، بالإضافة إلى أنها تعتبر رياضة بيئية؛ لأنها تهدف إلى اكتشاف الطبيعة حيث لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة أو تحضيرات معقّدة، أو حتى لياقة بدنية بمستوى معيّن، فيمكن لأي شخص القيام بها اعتماداً على قدميه فقط.

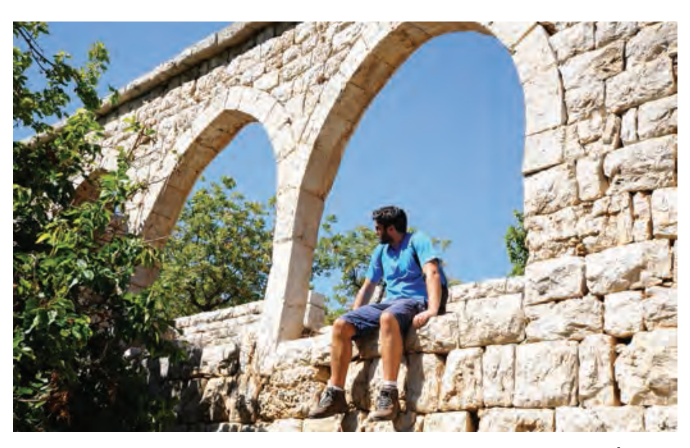
يشار إلى أن الهايكنغ تعرف أيضاً برياضة التأمّل والفوائد العديدة، فكلّ كيلومتر في هذه الرياضة يعادل 3 كيلومترات من ممارسة المشي العادي، كما أنها تعالج النفس من ضغوطات الحياة العديدة وتساعد على التأمّل والاسترخاء، بالإضافة إلى التخلّص من تشنجات الحياة اليومية، فيعود الشخص شخصاً آخر بعدما يكون قد تخلّص تماماً من الطاقة ا لسلبية .

تشجيع رياضة الهايكنغ

حول هذا الموضوع، يقول **نيكولا أبو شديد** صاحب مجموعة Lebanese Explorers التي بدأت عملها منذ نحو عامين ونصف العام، إلى جانب والده المختصّ بتصوير النشاطات، فأنا أقوم بتنظيم الرحلات وأشرف عليها؛ لأن هدفنا هو تشجيع رياضة الهايكنغ وكل النشاطات التي تتعلّق بالطبيعة، بالإضافة بالطبع إلى السياحة الريفية وتسليط الضوء عليها من فنادق ومطاعم دعماً للبنان.

لاحظنا أن الناس باتوا يحبون اكتشاف المعالم الطبيعية؛ لأن هذه الرياضة بدأت حسب معلوماتي منذ حوالي عشرة أعوام، وأنا شخصياً كنت أخوض هذه التجربة وتعلّقت بها كثيراً، ومع مرور الوقت أصبح هناك جيل كبير يهوى النشاطات ويحبّذ اكتشاف بلاده، وهو جيل تقريباً من عمر صغير نوعاً ما، ولا شك أنه كان يلجأ إلى وسائل التواصل الاجتماعي لنشر هذه الصور المختلفة، لذلك شهد لبنان في الفترة الأخيرة موجة سياحية كبيرة جداً وأصبحت هذه الرياضة من المفضلة لدى الكثيرين.

ويضيف نيكولا في حديثه قائلاً



نيكولا أبو شديد



مجموعة من محبي رياضة الهايكنغ

« لبنان تمّ وضعه على خارطة الدول التي تتمتّع بطبيعة خلابة ومميزة مثل النيبال وأريزونا وغيرهما، ولا شك أن هناك مناطق لبنانية باتت معروفة عالمياً ويعود الفضل في ذلك بالطبع إلى هذا الجيل وإلى هذه المجموعة مع معداتها التصويرية المتطوّرة والضخمة، كما أن النشاطات كثرت بشكل كبير في السنوات الأخيرة الماضية وبات التوجّه نحو المحميات الطبيعية بشكل خاص ونشاطات التخييم بشكل عام.

أما خلال الفترة الأخيرة، فبالطبع أثر انتشار فيروس كورونا نوعاً ما على رياضة الهايكنغ بناحية إيجابية، فبات الناس يتوجهون أكثر نحو الطبيعة كنوع من الابتعاد عن الحجر المنزلي، خاصة وأن الأماكن السياحية والمجمعات التجارية



مجموعة من السياح وقت الغروب



فتيات يمارسن رياضة الهايكنغ



للغروب سحره

مناظر طبيعية مدهشة

أغلقت بالكامل، فلم يكن هناك أي ملجأ آخر سوى الطبيعة مع الالتزام بشروط السلامة العامة».

حول الشروط المطلوب التقيّد بها لممارسة هذا النوع من الرياضة، يشير نيكولا أن «هذه الشروط ليست صعبة فالملابس مهمة جداً، خاصة الحذاء الخاص لأنه يساعد على المشي بطريقة أسهل خاصة على المنحدرات ويحمي القدمين من الحجارة،، أما السروال فهو يحتوي على عدد من الجيوب لوضع الأغراض المتنوّعة ويحافظ على حرارة الجسم الأسفل، ولا يتعرّض لأي خدوش خلال السير في الطبيعة، بالإضافة إلى قبعة الرأس وكريم حماية الوجه أو البشرة من حرارة الشمس المرتفعة. وأخيراً حقيبة الظهر التي تحتوي على الطعام والماء، والـ Hilking poles المهم جداً لأنه يخفف الضغط على الركبتين خلال النزول والصعود.

أما كشروط سلامة عامة، فمن المفروض الالتزام بتعليمات المرشد؛ لأنه يعلم النشاط الذي يناسب كل فئة عمرية، وأنا أشجع على ممارسة هذه الرياضة بسبب وعيه ونضوجه.

كما على المرشد أن يكون على جهوزية تامة فيما يتعلق بالأدوات المطلوبة، منها الأدوية في حال تعرّض أحد الرياضيين إلى أي طارئ مهما كان نوعه، فأنا شخصياً لم أتعرّض إلى أي حادث يذكر حتى يومنا هذا، ولكن هذا لا يمنع من أخذ سبل الحيطة والحذر».

> "أقوم بتنظيم الرحلات وأشرف عليها لأن هدفنا هو تشجيع رياضة الهايكنغ وكل النشاطات التي تتعلّق بالطبيعة **(نيكولا أبو شديد)**

مخاطر الهايكنغ

حول المخاطر يقول نيكولا إلى أنها «ليست كبيرة وهي بلا شك أقل من باقي الرياضات مثل التزحلق على الجليد وصعود الجبال، فهي رياضة مغامرة فيها مخاطر ومجازفة ولكنها قليلة جداً باستثناء حالات التعب التي تصيب البعض، ولكنها بالمجمل ليست مخاطر خطيرة شرط الالتزام بوجهة الدرب المحددة من جانب المرشد، وبرأيي بالإمكان ممارستها من جميع الأعمار.

يجب أن ألفت إلى موضوع مهم نواجهه في لبنان وهو وجود الحيوانات، باستثناء الذئاب، أغلبها لا تؤذي البشر، فهي عندما تشاهد مجموعة كبيرة من البشر يسيرون في اتجاه



مناظر ممتعة



التعايش مع الطبيعة

واحد تختبئ فوراً.

من المهم جداً أن أذكر أيضاً أن رياضة الهايكنغ تلعب دوراً كبيراً في المحافظة ليس فقط على الصحة الجسدية، بل بشكل كبير على الصحة النفسية والعقلية؛ لأن المشي في الطبيعة يذكّر الإنسان بطرق الحياة البدائية ووسائلها، فينسى همومه ومشاكله في المدينة وضوضائها، فالجو يختلف هناك من خلال ألوان الطبيعة الخضراء التي تساعد على التخفيف من حالات القلق والتوتر، كما أن روائح الأشجار والورود أي الروائح الطبيعية بشكل عام تساعد إلى حدّ كبير بالإضافة إلى استنشاق الهواء النظيف الخالي من التلوث، بالإضافة بالطبع إلى صوت المياه وما يبعثه من راحة نفسية لا توصف.

هناك العديد من الأشخاص نظراً لصعوبة عملهم والضغط اليومي الكبير الذي يتعرضون له في المدينة بحاجة ماسة إلى الهروب إلى الطبيعة وممارسة هذه الرياضة حتى يعودوا إلى العمل بنشاط وطاقة إيجابية، ولا أخفي سراً إذا قلت بأنني شخصياً استفدت كثيراً وأصبحت متعلقاً بها؛ لأنني أعتبرها حافزاً مهماً في حياتي».



هايكنغ في الشتاء

الهايكنغ في الفصول الـ 4

كما يعلم الجميع، يتمتع لبنان بفصوله الأربعة، وهذا أمر إيجابي يقصده العديدون لممارسة الهايكنغ في الطبيعة على مدار العام، الخريف وأوراقه المتساقطة والهواء العليل وأشجاره المتنوعة، الشتاء خلال المشي على الثلج ومشاهدة برك المياه المتجمّدة، الربيع من أجمل الفصول لممارسة هذه الرياضة بسبب غنى الطبيعة بألوانها، وأخيراً الصيف له أمكنته الخاصة.

ومن الرياضات التي سادت مؤخراً في لبنان أذكر رياضة المشي داخل الكهوف، أو الرياضة المائية في نهر العاصي والليطاني، بالإضافة إلى رياضة التخييم وتسلّق الجبال... تكثر الرياضات في الطبيعة ولكن تبقى الهايكنغ الأساسية منها.

وأخيراً أقول إننا نأمل دعماً من البلديات ومن الدولة لتشجيع هذا النشاط لأنه جزء مهم من السياحة لأنها مع تقدّم الوقت ستكون مصدراً رئيسياً لهذا البلد نحو تطوره وتقدمه».



هل تنجحين في إبهار مديرك؟

ربما تردد على مسامعنا من قبل أن كسب رضاء المدير يعد سبباً من أسباب البقاء في العمل، ولكن للنجاح خطوات أخرى حتى يتم تمييزك عن زملائك بمهاراتك ثم يتم ترقيتك لمنصب أعلى. ومن بين هذه الخطوات إتقانك لأساليب إبهار منْ حولك في بيئة العمل خاصة مديرك. ولا يتوقف الإبهار هنا على كسب رضاء المدير، ولكنه يمتد إلى إبراز قدرتك على أداء وظيفتك بمهارة واحترافية. ونظراً لحداثة مصطلح «الإبهار» علينا قررنا طرح هذا الاختبار لكشف مدى نجاحك لإبهار مديرك في العمل، وتقديم النصائح التي تحتاجينها لتطوير نفسك.

القاهرة- صافيناز الكاشف

1 «طُلِب منك تغيير ساعات عملك لمدة أسبوع». ماذا تفعلين؟

A أرفض بشدة.
B أعبر عن عدم رغبتي.
C ربما أوافق.
D أوافق طبعاً.

2 هل تستقبلين الاتصالات الهاتفية أثناء تواجدك في العمل؟

A إطلاقاً.
B نادراً.
C أحياناً.
D غالباً.

3 ما مستوى إنتاجك إذا استأنفتِ عملك من المنزل؟

A سيئ للغاية.
B سيئ.
C معقول.
D ممتاز.

4 ما رأيك في فكرة إرسال التحديثات اليومية الخاصة بالعمل للمدير؟

A فكرة ليس لها جدوى.
B مفيدة إذا كانت تتعلق بواقعة مهمة.
C جيدة جداً.
D ممتازة ولكن لابد من موافقة المدير.

5 هل ترين فائدة لمكالمات الفيديو خاصة في الفترة الحالية؟

A إطلاقاً.
B نادراً.
C غالباً.
D بالتأكيد.

6 أي المظاهر تفضلين الظهور بها من خلال هذه المكالمات؟

A ملابس المنزل.
B ربما أرتدي إسدالاً فوق ملابس المنزل.
C مظهر عادي.
D مظهر أنيق.

7 هل تحرصين على طرح أفكار جديدة تصلح للتطبيق؟

A ليس لديّ القدرة على ذلك.
B لم أجرب.
C لديّ أفكار لم أدرسها جيداً.
D طبعاً.

8 هل تعتقدين أن انضمامك المتأخر إلى مكالمة الفيديو له انطباع لدى المدير؟

A بالتأكيد لا.
B لا أعتقد، ربما كان هناك ظرف ما.
C أكيد ولكنه انطباع غير مؤثر.
D طبعاً.

9 هل تُقبلين على طلب نصيحة في العمل من مديرك؟

A إطلاقاً.
B لا أعتقد.
C ربما.
D ليست هناك مشكلة في ذلك.

10 «الرجوع إلى المدير في كل مشكلة يدل على التزامك بتعليماته». ما رأيك؟

A بالتأكيد.
B غالباً.
C إطلاقاً.
D في القرارات الصعبة فقط.

الإجابات

إذا كانت معظم الإجابات (A)

من الواضح أنك لم تسمعي من قبل عن أساليب إبهار المديرين في العمل من خلال إظهار الكفاءة والأداء المتميز. وربما يرتبط ذلك بمفهومك التقليدي عن علاقتك بالعمل؛ حيث إتمام مهمة توكل لك، ثم انقطاع صلتك بالعمل بمجرد رجوعك إلى المنزل.
كلمة: أنتِ بحاجة قوية إلى الاطلاع على كيفية تنمية مهارات في العمل، وربما تحتاجين الالتحاق ببعض الكورسات الموجهة للمبتدئين في مجال إدارة الأعمال وتنمية الموارد البشرية. وننصحك بمحاولة خلق علاقة اجتماعية لطيفة في محيط عملك.

إذا كانت معظم الإجابات (B)

يبدو أنك تعتقدين بأن إبهار المديرين في عملك ينبع من قدرتك فقط على العمل والإنتاج والانكفاء على المكتب، ولا تدركين أن هذا الإبهار يكون نتيجة عدة أساليب مُتبعة تقوم بدورها بتسليط الضوء على أدائك ومهاراتك المتميزة وأسلوبك المُنمق وقبولك الاجتماعي.
كلمة: ننصحك بإظهار احترافيتك للمدير في التعامل مع المشاكل المتواجدة في المكان أو الشركة التي تعملين بها، وطرح حلول عديدة وتقديمها للمدير. احرصي أيضاً على إظهار شغفك لتحقيق نجاح لهذا المكان بطرح أفكار جديدة تصلح للتطبيق. فعلى الرغم من بساطة هذه الخطوات، ولكنها تعطي انطباعاً جيداً عنك لدى المديرين ستلاحظينها لاحقاً في التعامل بينكما.

إذا كانت معظم الإجابات (C)

تحاولين أحياناً كسب رضا مديريك وإبهارهم بطريقة تفكيرك وتناولك للأمور المتعلقة بالعمل. ولكن يبدو أنك لا تقومين بذلك إلا في حالات معينة تتعلق بوجود مشكلة ما في العمل تحاولين حلها. وهذا يعني أنك لا تتبعين أسلوباً محدداً لإبهار منْ حولك في العمل بمستواكِ المهني وشخصيتك المجتهدة.
كلمة: ننصحك بالتطوير من نفسك وأدائك حتى لو لم تكن الشركة تحتاج في تلك المرحلة هذه المهارات. ففكرة أنك دائماً سباقة في تنمية مهاراتك تجعل مديرك مبهوراً بك ويرشحك في الأعمال غاية الأهمية لأنك مجتهدة. وحاولي دائماً أن تكوني مصدر طاقة إيجابية في العمل.

إذا كانت معظم الإجابات (D)

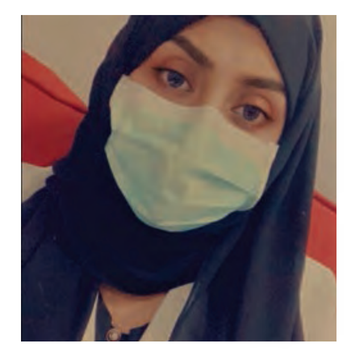
أنت متميزة في لفت انتباه مديريك لمستوى أدائك في العمل وإنتاجك. ويتضح أيضاً أنك حريصة جداً في اتباعك لكل الأساليب التي تساعدك على إبهار المحيطين بك في بيئة العمل بأدائك، إلى جانب إدراكك لأهمية التعبير عن خوفك على المكان الذي تعملين فيه وتنتمين إليه، ما يجعل مديريك يضعون ثقتهم فيكِ ويفكرون في ترقيتك.
كلمة: ننصحك بالاستمرارية في تطوير نفسك على المستوى العملي والاهتمام بتنمية مهاراتك، وتوخي الحذر من الاستسلام أمام روتين العمل وفقدان الشغف أمام المهام الجديدة، التي ربما توكل إليك بسبب اجتهادك وحرصك على نجاح مكان عملك وزيادة إنتاجيته.



الدلال الأبوي وبناء الزواج على الحب
فقط وراء المشكلة

تأخر «الفطام العائلي» وتأثيره على استقرار الأسر

يعاني العديد من الأزواج من مشكلةٍ، باتت تنتشر في وقتنا الجاري على نطاقٍ واسع، وهي عدم القدرة على إدارة شؤون حياتهم الزوجية بالشكل الصحيح. ويعود السبب وراء هذه المشكلة، التي تهدد كيان الأسرة، إلى إهمال الآباء تعليم أبنائهم كيفية تدبُّر أمورهم بأنفسهم، والاعتماد على قدراتهم ومهاراتهم الشخصية في تلبية حاجياتهم اليومية، وهذا ما يسمّى بـ «الفطام العائلي». الرياض - يارا طاهر


فرح


زيد الغيث



إن اتـكال الأبنـاء علـى آبائهـم فـي كل مـا يخـص حياتهـم اليوميـة يؤثـر سـلباً علـى قوة شخصيتهم، واطلاع الأهل على كل صغيرةٍ وكبيرة في حياتهم الزوجية مسـتقبلاً، ما يولِّد مشكلات لا حصر لها قد تنتهي بالطلاق.

«سـيدتي» فتحـت هـذا الموضوع للنقاش، حيث اسـتضافت عدداً من السـعوديين والسعوديات، وسألتهم عـن مـدى تأثيـر تأخـر «الفطـام العائلـي» علـى الزوجيـن، وكيفية معالجة هذه المشكلة لتفادي انهيار الأسرة.

تغييب الحوار والتفاهم

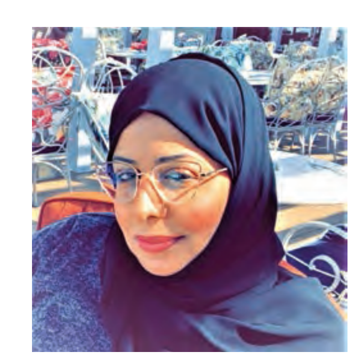
بدايـةً، أكدت **فـرح**، أخصائية طبية وناشـطة فـي مواقـع التواصـل الاجتماعي، أهميـة تحمُّل الزوجين المسـؤولية عـن كل مـا يخـص حياتهمـا المشـتركة، مشـددةً على أن «الزواج رسـالة عظيمـة، والحب والتفاهـم والاحتـرام المتبـادل الأسـاس لاسـتمراره مـن دون مشكلات كبيرة»، مبينةً أن «قرارات الزوجين يجب أن تُتَّخذ بالتوافق عبر إيجاد بيئةٍ صحية وسليمة للتفاهم، والحـوار البنَّاء، وطرح الأفكارِ بوعي تـام، وبهذه الطريقة سـيتجنَّبان أي آثار سلبية لتأخر الفطام العائلي».

وحـول رأيها فـي الموعد المناسـب للفطام العائلي، قالت فرح: «الفطام العائلي المبكر يصقل الشـخصية، ويعلِّـم الفـرد كيفيـة تحمُّـل المسؤولية»، مطالبةً كل عائلة قبل أن تزوِّج ابنهـا، أو ابنتها بتعليمه أن هـذه المرحلة، هي مرحلة مفصلية فـي حياته، لـذا عليه دراسـتها من جميـع الجوانـب، وتغليـب أسـلوب الاستشـارة، ومعرفـة الإيجابيـات والسـلبيات، وأخـذ الموضـوع على محمل الجد، «فالزواج أهم مسارات الحياة، وستبني فيه مع شريك العمر أسرتك المسـتقبلية، وسـتواجهان منعطفـات مصيرية قـد تؤثر على زواجكمـا، مـا يفـرض عليكمـا أن تكونـا واعييـن قبـل خـوض هذه التجربـة، وأن تأخذا الوقـت الكافي في دراسة طباع بعضكما»، مشيرةً إلـى أن «تجربة الـزواج حتى تنجح، يجب على الزوجين التحلي بالصبر، وتبـادل الحـب والاحتـرام، وتـرك اللامبالاة، وتحمُّل المسؤولية».

الاطلاع على معايير الزواج

بينمـا كشـف **زيد الغيـث**، إعلامي وصانع محتوى، عن أن بعض الآباء يعتقـدون أن الزواج المبكر يسـاعد ابنهـم علـى تحمُّـل المسـؤولية، وإنشـاء أسـرة قويـة ومتماسـكة،

فحينما يكبر أولاده يكون مثل صديق لهم، نظراً لتقاربهم في الأعمار، والأفكار، لكنه رأى أن هذا النوع من الزواج يُشترط لنجاحه تنشئة الشاب والفتاة على أسس قيمية راسخة منذ الصغر، وغالباً ما يحدث هذا في القرى والبلدات البعيدة عن المدن، في حين يظن آخرون أن الزواج المبكر يؤدي إلى كثرة الخصام مستقبلاً بين الزوجين بسبب صغر سنهما، وعدم قدرتهما على تحمُّل مسؤولية بناء عائلةٍ، لذا يفضلون تأخير زواج أبنائهم، كما تتحكم في ذلك عوامل أخرى، مثل توفير المتطلبات الأساسية للحياة.
وبيَّن الغيث أن الزوجين في كلتا الحالتين يستنجدان بأهلهما مع أول خصام يحدث بينهما لعدم استعدادهما لبناء أسرة متماسكة، مطالباً الشباب والشابات لتفادي المشكلات الزوجية بالتعرُّف إلى معايير الحياة الزوجية قبل الارتباط، واعتماد أسلوب التفاهم عند الخصام، وعدم تفسير الأحداث بحسب المزاج، مستشهداً بقول أبو الدرداء لأم الدرداء: «إذا غضبتُ فَرَضيّني، وإذا غضبتِ رضّيتك، فإذا لم نكن هكذا ما أسرع ما نفترق». مورداً حكمة تقول: «لا يصلح الفطور بلا عسل، ولن يصلح الغداء بلا بصل». بمعنى أن المشكلات موجودة والذكي والذكية مَن يتعامل معها على أنها مسألة تحتاج إلى قليل من الوقت لتنتهي، ولا داعي لأن يتدخل الكبار والأعمام والأخوال والجيران كيلا تكبر وتنتهي بالطلاق.


غادة سعيد


علي بن عقيل

> الزواج رسالة عظيمة، والحب والتفاهم والاحترام المتبادل الأساس لاستمراره من دون مشكلات كبيرة
> (أخصائية طبية)

> قبل زواجي، كنت أتخذ القرارات الخاصة بحياتي الشخصية بنفسي، لذا لم أواجه أي صعوبات في بداية زواجي
> (موظفة)

تحمل المسؤولية منذ الصغر

وسردت **غادة سعيد**، موظفة في القطاع الخاص، تجربتها حول تحمُّل المسؤولية قبل وبعد زواجها، قائلةً: «قبل زواجي، كنت أتحمَّل كثيراً من المسؤوليات في المنزل، وأتخذ القرارات الخاصة بحياتي الشخصية بنفسي، وأتمتع بالاستقلالية التامة في إدارة أموري، وأستقبل الضيوف، وأرتِّب للمناسبات، وأسافر وحدي خارج السعودية، لذا لم أواجه أي صعوبات في بداية زواجي، لاسيما أنني لم أكن صغيرةً جداً حينما ارتبطت بزوجي، واستطعت التعامل مع مسألة استعجال أهلي وأهل زوجي إنجابَ طفلٍ، إذ كانوا في كل اجتماع عائلي يسألونني، أو يلمِّحون إلى هذا الأمر». مؤكدةً أن «طريقة التعامل مع مثل هذه المسائل الشخصية، ترتبط بدرجة نضج الزوجين وقوة شخصيتهما، كما يُفضَّل أن يخططا سوياً لمستقبلهما، وألّا يسمحا لأحدٍ بالتدخل في قراراتهما المصيرية، مثل موعد الإنجاب، وأن يساندا بعضهما بعضاً، وإذا ما وقعت مشكلة بينهما، فيجب عليهما التحاور والتفاهم لحلها، وألّا يطلبا من الأهل التدخل بينهما لتبقى علاقتهما خاصة وسليمة».

استشارة الشريك ضرورية

وشدد زوجها **علي بن عقيل**، موظف في قطاع البنوك، على أهمية التفاهم



بين الزوجين، كاشفاً عن أنه متفاهمٌ تماماً مع زوجته، ويستشيرها في كثير من الأمور، ويعتد دائماً برأيها منذ بداية حياتهما الزوجية، قائلاً: «عندما تزوجنا، وضعت أنا وزوجتي النقاط على الحروف، وحدَّدنا طبيعة علاقتنا بأهلها وأهلي، وأصدقائنا، واتفقنا على ألّا يتدخل أحدٌ في حياتنا الخاصة».

وعن تأثير تأخر «الفطام العائلي» على الطرفين، قال عقيل: «تحدِّد علاقة الشخص بعائلته قبل الزواج من حيث الاتكالية، أو الاعتماد على النفس طبيعة علاقته المستقبلية بزوجته، فالشخص الذي كان يعتمد على عائلته في كل صغيرة وكبيرة، سيبقى غالباً يفعل ذلك حتى بعد الزواج لعدم نضوج شخصيته، ما يؤدي إلى معاناته من مشكلات كثيرة مع زوجته، كونه غير قادر على تحمُّل المسؤولية، والعكس صحيح مع مَن تربى على الاعتماد على نفسه في كل شؤون حياته». مبيناً أن «الإنسان بطبعه كائن اجتماعي، لكن ليس على حساب تأسيسه حياته الجديدة».

أسلوب التربية يحدد طبيعة العلاقة

ورأت **سحر أبو شاهين**، صحافية، أن أسلوب التربية هو السبب في عدم تحمُّل بعض الرجال والنساء المسؤولية في هذا الزمن، إضافة إلى الفكرة الخاطئة عن الزواج، كاشفةً عن أن هناك عوامل عدة تؤدي إلى عدم قدرة الرجل، أو المرأة على تحمُّل المسؤولية بعد الزواج، الأمر الذي ينجم عنه مشكلات أسرية، تُشعِر طرفَي الزواج بالإحباط، وعدم الرضا، وتهدد زواجهما بالطلاق، ومن أهم هذه العوامل أسلوب تربية الطفل بـ «تدليله» كثيراً، وأداء شؤونه الشخصية بدلاً منه، ما يتسبَّب في عدم تعوُّده على الاعتماد على نفسه في القيام بأموره، وحل مشكلاته، إذ أن كل ما يطلبه يحصل عليه دون جهدٍ، ما يجعل منه شخصاً اتكالياً غير مستقل، ولا يستطيع اتخاذ قراراته بنفسه وإن كانت مهمة ومصيرية، وحينما يتزوج، ويصبح لديه كيانٌ أسري خاص به، يجد أن المسؤولية الملقاة على عاتقه أكبر من طاقته، لذا يتهرَّب من أداء مهامه، ويفشل في الوفاء بالتزامات أسرته، يضاف إلى ذلك الفكرة غير الواقعية عن الزواج، حيث يقوم بعضهم بتكوين علاقتهم الزوجية استناداً إلى ما يشاهدونه في الأفلام السينمائية التي غالباً ما تُظهر الزواج على أنه علاقة تزخر بالحب والرومانسية، والهدايا والسفر، دون أن توضح للمشاهد أن هذا جزءٌ بسيط من الزواج وليس كله، إذ يجب على الشخص أيضاً محاولة فهم الطرف الآخر قبل الارتباط به، ومعرفة طبيعته، وكيف يفكر، إضافة إلى قدرته على تقبُّله لعيوبه وحسناته، ومما يؤثر أيضاً على العلاقة الزوجية انشغال المرأة بالدراسة والعمل، وعدم تفهُّم زوجها طبيعة وضعها، ورفضه مساندتها ومساعدتها في تحمل الأعباء، والقيام بالمهام المشتركة بينهما، خاصةً عند إنجاب الأطفال، وما يتبع ذلك من ازدياد في حجم المسؤولية الأسرية.



سحر أبوشاهين



سعود عمار القت

> أسلوب التربية هو السبب في عدم تحمُّل بعض الرجال والنساء المسؤولية في هذا الزمن
> (صحافية)



الخصوصية تحافظ على الزواج

وأوضح **سعود عمار القت**، شاعر واختصاصي طب طوارئ وعناية مركزة، أن كل فرد يُقبِل على الزواج يجب عليه أن يكون قادراً على تحمُّل المسؤولية، وألّا يلجأ إلى أهله في كل شاردة وواردة، وأن يحرص على التمتع بالخصوصية التامة مع زوجته في حياتهما الأسرية حتى يحافظ على استقرار علاقتهما، ويكوِّنا عائلةً لا تعصف بها المشكلات من كل جانب، إذ أن الاستماع إلى آراء الآخرين وتطبيقها، والتحدث عن الحياة الزوجية الخاصة للعامة، يُفقدان الزوجين التحكم بمصيرهما، ويمنحان هؤلاء فرصة العبث في عقليهما، عكس الحال مع الثنائي القادر على إدارة حياته بشكل كامل، ومن المعروف أن هناك كثيراً من العيوب والصفات غير المرغوبة التي يلتفت إليها الأزواج بعد ارتباطهم، لذا ليس من المنطق أن يكون عدم القدرة على تحمُّل المسؤولية إحداها.

وعن أنسب وقت لـ «الفطام العائلي»، قال سعود: «على الآباء تدريب أولادهم على تولي مسؤوليات المنزل كاملةً قبل الزواج بفترة كافية حتى يكونوا مؤهلين لذلك عند زواجهم، فعدم تأهيلهم سيجعلهم قلقين على مستقبل زواجهم، وقدرتهم على إدارة شؤون المنزل بشكل صحيح، وبالتأكيد ستغضب الأم إن كانت زوجة ابنها لا تجيد الطبخ، وسيغضب والد الزوجة إن اشتكت ابنته إليه من أن زوجها لا يتحمَّل مسؤولية البيت، وسينصف كلٌّ منهما ابنه، ما ينتج عنه مشكلاتٌ قد تنتهي بالطلاق».

الاتكالية سبب انهيار الأسرة

ربطت شوق المحنشي، مستشارة أسرية، بين الاتكالية وقلة الوعي من جهة، وانهيار الأسرة من جهة أخرى، قائلةً: «عدم تحمُّل الزوج مسؤوليته يعود إلى كونه شخصاً اتكالياً، يعتمد في جميع أمور حياته على أهله حتى بعد الزواج». مبينةً أن «عدم معرفة بعض الأزواج مسؤولياتهم تجاه زوجاتهم من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث المشكلات الزوجية، فهؤلاء يظنون أن الزواج يقتصر فقط على العلاقة الحميمة، وتبادل الحب، وعيش حياة رومانسية طول العمر، وعندما يكتشفون بعد الزواج حجم المسؤولية العظيمة الملقاة على عاتقهم، يصابون بصدمة كبيرة، تؤدي إلى تذمُّرهم من كل شيء، وتكرار الخروج من المنزل، واختلاق المشكلات مع زوجاتهم، وإهمال شؤون الأسرة، والسهر خارج المنزل طوال الوقت، وتكريس وقتهم لمواقع التواصل الاجتماعي»، طارحةً مجموعةً من الحلول لهذه المشكلة بالقول: «قبل الزواج على الشخص الالتحاق بعدد من الدورات والورش التوعوية الخاصة بالحياة الزوجية حتى يعلم أن الزواج مسؤولية كبيرة قبل أن يكون حباً ورومانسية، ويجب أن يكون هناك تكافؤ بين الزوجين، كما أن فن الاختيار مهم جداً فبعض عادات وتقاليد مجتمعنا تجبر الرجل على أن يتزوج من فتاةٍ لا يريدها والعكس صحيح، لينتهي هذا الزواج غالباً بالطلاق وتشتت الأسرة».



في لبنان..
كورونا يعيد الحياة إلى سينما السيارات

مع استمرار إقفال صالات السينما في لبنان بسبب الإجراءات الوقائية المتعلقة بانتشار فيروس كورونا، كان عشّاق السينما على موعد مع تجربة جديدة انتشرت حول العالم بشكل عام ولبنان بشكل خاص مؤخراً، حيث بات بإمكانهم متابعة أفلامهم المحببة وهم جالسون داخل سياراتهم، في تجربة مميزة ومختلفة موجودة منذ فترة طويلة في بلدان مختلفة.

بيروت- عفت شهاب الدين، تصوير: يوسف عيتاني



التذاكر تباع على بوابة الموقف



فتيات يبعن المشروبات والمأكولات

افتتحت أول سينما لبنانية متنقلة في الهواء أبوابها في لبنان من خلال تجمّع السيارات أمام شاشة كبيرة للاستمتاع بالفيلم المحدّد لهذه الأمسية الممتعة بمعدّل 3 أشخاص في المركبة الواحدة كحدّ أقصى، مع اتّباع التدابير الاحترازية الضرورية.

سعر التذكرة لكل سيّارة هو 35 ألف ليرة لبنانية، على أن تذهب العائدات لصالح أعمال خيرية، وفق ما يؤكّد القائمون على المشروع عبر حسابهم الرسمي على إنستغرام.

تجربة جديدة وممتعة

حول هذه المبادرة اللافتة، يشير **كريم أبو غيدا** (تخرّج مؤخراً في الجامعة وقد أنهى اختصاصه في الهندسة) «أن السينما التي استغرق التحضير لها أشهراً عدة انطلقت في 9 مناطق لبنانية والبداية كانت من مدينة جبيل (شمال بيروت) لمنح أكبر عدد من الناس فرصة خوض هذه التجربة أيام الجمعة، والسبت والأحد من كل أسبوع، وبالطبع كافة الناس مدعوون للاستمتاع بأعمال سينمائية منوّعة، سيتم الإعلان عنها وعن إمكان وجود السينما عبر السوشال ميديا».

ويضيف كريم قائلاً: «اجتاحت موجة «سينما السيارات» أوروبا والولايات المتحدة الأميركية في الأشهر القليلة الماضية بعد تفشي فيروس كورونا، وإقفال الصالات السينمائية والمسارح، فخرجت هذه المبادرات كبديل عن هذه المساحات التي حجبت بفعل الفيروس ولزوم التباعد الاجتماعي، وكنوع من الترفيه والدعم يقدّم للمحجورين في منازلهم.

أما في لبنان، فقد انتقلت إليه هذه المبادرة بفضل عدد من طلاب الجامعة (خريجين وغير خريجين) بلغ عددهم حوالي الـ 21 طالبا، وقد عملنا جميعاً بيد واحدة وبحماس واحد لنجاح هذا الأمر لبثّ الأمل والفرح في نفوس اللبنانيين.

المبادرة الأولى من نوعها

لذلك ومع التنظيم والتنسيق مع بلدية جبيل انطلقت مبادرة «سينما السيارات» لروّاد السينما، وهي المبادرة الأولى من نوعها في لبنان،



كريم أبو غيدا

> سعر التذكرة لكل سيّارة هو 35 ألف ليرة لبنانية، على أن تذهب العائدات لصالح أعمال خيرية



مشروع ترفيهي جديد

أطلقناها لأهداف إنسانية وخيرية بحتة على أن يتم تحويل عائدات المبادرة إلى جمعية خيرية، كما سنعمد إلى شراء حصص غذائية توزّع على أهل مدينة جبيل.

نحن لن نكتفي بهذه المبادرة التي لن تطال منطقة بعينها، بل ستشمل مناطق عدة أخرى، تنظّم فيها المبادرة عينها، وتسعى لمساندة اللبنانيين في أوضاعهم الاقتصادية الصعبة، وأيضاً تقديم مجموعة أفلام تناسب جميع الشرائح العمرية، عبر عرضين اثنين سيقامان عند الساعة الثامنة مساء، فيما يقدّم العرض الثاني عند الساعة العاشرة والنصف مساءً».

مغامرة آمنة

يعيد مشروع سينما لمشاهدة الأفلام من السيارات إحياء نشاط الكثيرين بأكثر الطرق إبداعًا مع مجموعة مختارة من أفضل الأفلام على الإطلاق في بيئة آمنة، ولا داعي للقلق أيضًا بشأن المغامرة في الأماكن المزدحمة، لأن Drive In Cinema تتطلب بقاء جميع عشاق الأفلام في سياراتهم في جميع الأوقات، وسيتم إيقاف السيارات في أماكن مخصصة وفقًا لإرشادات التباعد الاجتماعي.

يؤكد كريم أبو غيدا « أنه سيتم عرض الأفلام في مواقف للسيارات في بيروت وعدة مناطق، فبعد قرابة الـ 20 عاماً من انطلاق فكرة سينما السيارات في لبنان، أعادت الأوضاع الحالية المتمثلة بانتشار وباء كورونا إحياء هذا النوع من العروض، وذلك لما تحمله من متعة وبهجة، علاوة على حفظ التباعد الاجتماعي المطلوب حالياً.

لذلك نحن المجموعة قمنا بتحويل موقف سيارات مليء برسومات الغرافيتي، إلى دار عرض متكامل، والعرض الأول كان لفيلم The gentlemen، أما العرض الثاني فكان لفيلم wonder، أما التذاكر فتباع على بوابة الموقف، وتنقل إذاعة صوت لبنان الصوت نقلاً مباشراً عبر أثيرها ليتمكن جميع مستمعيها من سماع الفيلم».

كسر جو اليأس

ويشير كريم في حديثه إلى أن «مجموعة الطلاب حاولت كسر جو اليأس الذي وصل إليه لبنان نتيجة تدهور الوضع الاقتصادي والاجتماعي والمالي فقررت هذه المجموعة من الشباب التحضير لمشروع ترفيهي جديد من نوعه يطال مختلف فئات المجتمع ويضفي نوعاً من التفاؤل والتسلية.

«سينما السيارات» هي تجربة جديدة من نوعها على اللبنانيين، خصوصاً في زمن بات فيه قصد صالات السينما مشروع مخاطرة؛ نظراً لانتشار وباء الكورونا، فمن خلاله ستكون هذه التجربة متاحة لجميع عشّاق السينما للاستمتاع بسحر عالم الفن من داخل سياراتهم بشكل آمن.

الهدف من هذه المبادرة ليس فقط تحقيق الحلم الذي لطالما أردنا تحقيقه، بل أيضاً تشجيع أصحاب المهن المحلية الصغيرة، فالأكشاش التي ستحطّ رحالها في الساحة هي ليست لأسماء عالمية معروفة، بل لأصحاب محلات محلية تقدّم المشروبات والمأكولات وغيرها وذلك من دون أن تضطر لتسديد أي بدل مقابل وضع أكشاشها في الساحة.

تركز المجموعة بشكل خاص على أهمية الدعم المعنوي قبل المادي الذي يحتاج له إنجاح هذا المشروع، نظراً لمحاولتنا تقديم هذه التجربة بأقل تكلفة على المواطن في ظل هذه الظروف الصعبة، على أمل استمرار هذا المشروع أسبوعياً، على أن يتم تحديد مواعيد العروض الأخرى لاحقاً».



خانني وسامحتُه..
شهاداتُ نساء عفوْن عن أزواجهنّ!

لحظة اكتشاف امرأة خيانةَ زوجها لها، هي لحظة عاصفة مدمّرة، فيها الحزن والغضب وخيبةُ الأمل. عشراتُ الأسئلة الحارقة تمرّ بخاطر كلّ امرأة تكتشف أنّ زوجها يخونها مع امرأة أخرى، ثمّ تأتي مرحلة التّحليل والقرار. «سيّدتي» التقتْ نساءً عشن التّجربة المريرة للخيانة الزوجيّة، ويروين في هذا التّحقيق شيئاً من معاناتهنّ ويكشفن أسباب عفوهنّ عن أزواجهنّ، رغم أنّ طعنة الخيانة مُوجعة وجُرحها لن يندمل!

تونس ـ مُنية كوّاش

تقول **فضيلة الجويني** في حسرة ممزوجة بالوجع، إنّها جنتْ على نفسها وكادتْ أن تهدم أركان بيتها بيديها؛ فقد التقتْ يوماً مصادفةً صديقةً قديمة لها بعد غياب طويل، درستا معاً وافترقتا وكلّ منهما أخذتْ طريقها في الحياة إلى أن نسجت الصّدف فرصة للقاء بينهما من جديد.

كانت فرحة «فضيلة» بلقاء صديقتها القديمة كبيرة؛ حتّى أنّها سارعت بدعوتها إلى البيت، وعلمت منها أنّها على وشك الزواج، وأنها تبحث عن شقة للإيجار للاستقرار بها.

وتروي فضيلة لـ«سيدتي» بقيّة القصّة قائلة: «ولحسن حظّها كان على ملك والدي شقّة للإيجار ملتصقة بالشقّة التي أقطن بها رفقة زوجي وأبنائي؛ فأجّرها لها على الفور لتصبح في وقت وجيز صديقتي وجارتي المُفضّلة، وكنتُ سعيدة لاهتمامها بأبنائي ومساعدتها لهم في دراستهم، ووصل بها التقرّب مني إلى درجة إبداء استعدادها لمُساعدتي عندما تجدُني منهمكة في تنظيف وترتيب البيت».

ولكن وراء هذه الواجهة الجميلة كانت صديقتي تنسج خيوط علاقة بينها وبين زوجي، وكنتُ الضحيّة السّاذجة لما كان يدور حولي، إلى أن جاء يوم اكتشفتْ فيه ابنتي المراهقة رسائل متبادلة بين زوجي وعشيقته على هاتفه، جاء ذلك مصادفةً ولم يكن في نيتها إطلاقاً التجسس على والدها.

حصلتْ لي صدمة هزّت كياني؛ فزوجي خلوق هادئ وخجول؛ فكيف يصدر عنه مثل هذا الكلام وهذا التصرف؟ اشتعلت بي نار من الداخل لم تجعلني أصبر على مواجهته طويلاً؛ فنقلتُ له شكوكي عن علاقته بصديقتي فأنكر طبعاً، ولما قدمت له الدليل ارتبك وانتهى بالاعتراف أنها هي التي أغوته.. طلب الصفح بصدق وأظهر علامات تؤكّد أنه خشي على أركان أسرته أن تتهدم.. مررت بمرحلة انتقالية صعبة وصلت فيها إلى حد تناول المسكنات والمهدّئات، وبعد تفكير وجدت عقلي يقول لي: «أن أرحل، ووجدت قلبي يقول لي سامحيه فاستجبت لنداء قلبي لأنني أحبه».



فضيلة الجويني



حنان



سيدة بن رجب

> خانني مع صديقتي غير الوفية، ولكنني وجدت قلبي يقول لي سامحيه
>
> **«فضيلة الجويني»**

> من أجل بناتي وبسبب إمكانيات أسرتي المحدودة، عدتُ إلى بيت زوجي مكسورة الخاطر
>
> **«حنان»**

سامحتُه مُرغمةً..

أمّا **حنان وعمرها** 36 عاماً؛ فهي ربة بيت تشبه ملايين النّساء من الطبقة المتوسطة أو الأقرب إلى الكادحة، همها الأول والأخير ضمان حياة كريمة وهانئة ومستقرة لزوجها وبناتها الثلاث، ذاك عالمها ولا عالم آخر لها سواه، وزوجها أنيس وهو في الأربعين من العمر، صاحب مقهى في حي «الكبّارية»، وهو حيّ شعبيّ معروف، رجل أنانيّ لا يكره زوجته ربما، ولكنّه يتصرّف معها بغلظة في العواطف وخشونة في المشاعر.

روت حنان لـ«سيّدتي» معاناتها معه؛ مؤكدةً أنه يخونها ولا يخفي خيانته؛ بل يجاهر بها.

فقد عادت ذات مرة من زيارة لأهلها وهي تحمل رضيعها بين يديها؛ فوجدت زوجها يخونها في غُرفة نومها. وتقول: «أحسست بالإهانة، بكيت وعدت من حيث أتيت؛ أي إلى بيت أهلي، وقررت الانفصال حتّى ولو متّ جوعاً؛ فكرامتي كامرأة وأنثى داسها زوجي تحت نعاله؛ فقد كانت خيانته لي في بيتي خيانة وقحة، كنت عزمت على كسر قيد معصمي منه إلى الأبد، ولكن وككل مرة فإن والدي دعاني إلى الصبر على الأذى مراعاةً لبناتي الثلاث، وذكّرني بأن الطلاق سيجعلهنّ يعشن حياة مُمزقة؛ مما قد يفسد عليهنّ دراستهن ومُستقبلهنّ.

من أجل بناتي وبسبب إمكانيات أسرتي المحدودة، عدتُ إلى بيت زوجي مكسورة الخاطر جريحة المشاعر وقد تهشمت ثقتي في نفسي.

والمؤلم عاطفياً والموجع لي، أنني مجبرة على أن أسامحه سماح المغلوبة على أمرها».

حقائق..

أجرى معهد فرنسي مختص دراسة بالتعاون مع مركز إيفوب «الشهير» لاستطلاعات الرأي، وسبر الآراء حول الخيانة الزوجية في بعض الدول العربية وفي فرنسا أيضاً وبعض الدول الأوروبية.

وأظهرت الدراسة أن تونس تأتي في المرتبة الأولى -عربيّاً- التي يتقبّل شعبها، أو جزء كبير منه، الخيانة الزوجية، ويظهر إزاءها الأكثر تسامحاً مقارنةً بالدول العربية الأخرى، التي شملتها الدراسة، وتؤكد الدراسة أن التونسيين يعدّون الخيانة الزوجيّة مسألة شخصيّة.

وأثبتت الدراسة أن الأردنيين والفلسطينيين والمصريين لا يتسامحون أبداً مع مسألة الخيانة الزوجية، وخارج هذه الدراسة فإن الواقع التونسي يظهر أن التونسيين؛ رجالاً أو نساء لا يتقبلون الخيانة الزوجية ولكنهم يلجأون عموماً إلى القانون، ولا وجود، إلا في حالات نادرة جداً، لما يعرف بـ«جرائم الشرف».

وهناك نساء يتقبلن على مضض خيانة أزواجهن على أمل أن تكون نزوة وتمر، وأن المهم ألا يهمل الزوج أسرته، ولأن تعدد الزوجات ممنوع في تونس قانونياً؛ فإن الكثير من الرجال الميسورين منهم خاصة، غالباً ما يتّخذون عشيقة.

من جهة أخرى، أظهرت الدراسة الحديثة نفسها أن 55 في المائة من الفرنسيين الرجال يخونون زوجاتهم، وأن 32 في المائة من الفرنسيات هن أيضاً يخنّ أزواجهن، وتبين أن 63 في المائة من الفرنسيين يجزمون بأن الحياة الزوجية يمكن أن تستمر بشكل عادي، وأن يبقى الحب موجوداً بين الزوجين رغم أن أحدهما يخون الآخر بين الفينة والأخرى.

فاعلُ خيْر..

سيّدة بن رجب 35 سنة، موظّفة تعيش حياة مُستقرة مع زوجها، وكان دائماً معها ودوداً رحيماً يعاشرها معاشرة المحب، ويحدثها حديث الرجل الحنون العطوف، وهو

يتعمـد استشـارتها فـي كل كبيرة وصغيرة؛ مظهـراً بذلك ما يكنه لها مـن محبـة ومعـزة، وكان يمطرها غـزلاً، زوجهـا له مكتب خـاص لبيع وشراء وإيجار العقارات.

تقول: «لم أمسـك عليه ما يدعوني إلى الشك فيه؛ بل إنه كان يبالغ في مدّ جناحيه ليحميني ويجعلني أشعر بالاطمئنان والأمـان، إلى أن جاءني يوماً فاعلُ خير، كما يقال، وهو أحد أقربـاء زوجي؛ ليرفع الغشـاوة التي كانـت على عينـيّ ويدلنـي على ما كان خافياً عنـي، وأخبرني بأنه رأى رأي العيـن زوجي يدخـل رفقة فتاة شابة إلى شقة.

وكانت هـذه المعلومة التـي قدمها لـي فاعـلُ الخيـر زلـزالاً اهتـز لـه كياني كامرأة وأنثى، وتهاطلت عليّ الأسـئلة، وامتلكني إحسـاس مرير بخيبة الأمل في رجل أحبّه.

سـيل مـن الأسـئلة غمرنـي: هـل أواجهه؟ هـل أخفي عنه مـا علمته لأرى كيف سيواصل مسرحيته؟ لقد تلقـت عزة نفسـي ضربـة موجعة كضربة السّيف».

مضيفة: «قرّرت أن أتجسـس عليه وأتبـع خطـاه أراه ولا يرانـي؛ فهـو بحكم عملـه كصاحـب مكتب عقار ليس له مواعيـد محددة في العمل، ورغـم ذلك خطّطـتُ ونفّذت إلى أن جـاء يـوم وقع فيـه فـي المصيدة، ضبطتـه معها في مكتبه منفردين، ومـن حسـن حظهمـا أن لـم يكونا ساعتها في وضع مخل».



ريم

> وعد وعوداً كثيرة وتعهد بالوفاء؛ مؤكداً أنها نزوة عابرة، سامحته عن خيانته وعفوت عنه لأنني أحبّه
>
> «ريم»

> عفوت عنه بعد أن التزم بخارطة طريق لو حاد عنها فسأرحل
>
> «سيّدة بن رجب»

حصلت عاصفة ومـرّت أيّام كالدّهر لقساوتها ومرارتها، كان أكبر سؤال يؤرقنـي: هل يجب البقـاء مع رجل خائنـي؟ أم أعفـو عنه ويكـون ذلك انطلاقة لمرحـلة جديدة تكون أكثر صلابة؟.

طلـب العفـو فمنحته له بشـروط، وخرجـت "منتصرة" رغم الانكسـار فـي معركـة دخلتهـا رغـم أنفـي، ولكنني لم أعد امرأة سعيدة، عفوت عنه بعد أن التزم بخارطة طريق لو حاد عنها فسأرحل».

نزوة عابرة..

ريم وعمرُها اليوم 34 عاماً، عاشـتْ قصـة حـبّ رومانسـيّة مـع زميلها في الجامعـة، وانتهى الفصل الأول منهـا بزواج سـعيد بمباركـة الأهل والأصدقـاء، وأحسـت منـذُ بداية زواجهـا بالهنـاء والراحـة والأمـان، وزوجهـا غمرهـا بحبـه وهداياه مع مباركة الأهل والأصدقاء.

زوجهـا كثير الأسـفار بحكـم عمله خـارج حـدود البـلاد، وتكفّلـت هي بـكل ما يهم العائلـة الصغيرة منها والكبيرة؛ حتّى أنّها اختارت من تلقاء نفسـها الانقطـاع عن العمـل لتجد متّسـعاً مـن الوقـت لهـذه المهمّة، وكانت سـعيدة باختياراتهـا راضية عن زوجها، تحيـا حياة هادئة ملؤها التفاهم والرفاهية.

وذات ليلة من ليالي الشـتاء، وجدت ريم رسالة ببريدها الإلكتروني من صديق مشترك يخبرها خبراً مزلزلاً، ويعلمهـا بأنّـه اكتشـف أنّ زوجتـه تخونه مع زوجها!

تقول: «في لحظة انتقلت إلى فيلم رعـب، ومرّت أمـام عينيّ أسـئلة لا حد لها؛ فزوجـي فيه عيوب وإنما أن يخونني مـع امرأة أخرى؛ فهذا ما لم يكن يخطر على بالي أبداً.

خـاب ظني فيـه، استشـرت والدتي فنصحتني بمواجهته وهو ما حصل، ارتبـك وارتعد وضعـف أمامي وهو مـا لم أكن أرغب في حصوله، أريده قويّاً.

وعد وعـوداً كثيـرة وتعهـد بالوفاء مؤكداً أنها نزوة عابرة، سامحته عن خيانته وعفوت عنه لأنني أحبّه.

إحصاءات وأرقام:

إحصائيات عالمية أبرزت أنّ رجلاً من اثنين يفكّر في خيانة زوجته، ورجل من أربعة يمرّ للتطبيق، ولا شك أن مواقع التواصل الاجتماعي يسّرت وساعدت على الخيانة، وبيّنت الدّراسات تفاقم هذه الظّاهرة خلال الحجر الصحي الذي أجبر معظم سكان العالم على المكوث في البيت.. فمهما كان منسوب الحبّ قويّاً بين الطّرفين، تبقى مؤسسة الزواج عرضة للتفكّك بعامل الخيانة وما ينجرّ عنها من فقدان للثّقة وانعدام للاحترام المتبادل، كما تتورّط في الخيانة الزّوجيّة جميع الشّرائح الاجتماعيّة من غنيّ وفقير، كما يقع في فخّها العاميّ والمثقّف ورجل الأعمال وكذلك العاطل عن العمل.



المحامي وسام ساتوري: إن المحكمة التونسية تعترف بالخيانة الزوجيّة عبر شبكات التّواصل الاجتماعي كسبب يستوجب الطّلاق للضّرر، وتقرّ بالتّعويض للمتضرّر.

صدر في شهر فبراير من سنة 2015، أوّل حكم ابتدائي عن المحكمة التونسية، يقضي بالطّلاق للضّرر من أجل خيانة افتراضية مثبتة الإرساليات الإلكترونية على شبكات التواصل الاجتماعي والرسائل القصيرة عبر الهاتف النقّال.. وإن لم تثبت هذه الرّسائل الإلكترونية وهذه الرسائل القصيرة وجود علاقة جنسية حميمية بين الزوج أو الزوجة والغير؛ فإنّها تثبت إخلال الزوج بواجب احترام العلاقة الزوجية، وتقرّ الحكم بالطّلاق للضّرر والتّغريم بالتعويض؛ لأنّها تثبت خرق واجب الإخلاص والوفاء.

إنّ القانون التونسي يمنع تعدّد الزوجات؛ فالزّواج ممنوع قانوناً بأكثر من امرأة واحدة، وكل من يتزوج قبل فك عصمة الزواج السابق والحصول على الطلاق من المحكمة، يعاقب بالسجن.

الخيانة الزوجية عقابُها 5 سنوات سجناً، ولا يتمّ التّتبّع القضائي إلا بطلب من الزّوج أو الزّوجة.

يقع عادةً إثبات خرق واجب الإخلاص بإقرار القرين أو بشهادة الشّهود، كما يقع إثباته أيضاً بالمراسلات الإلكترونية أو بالرسائل القصيرة المرسلة عبر الهاتف، بعد معاينتها بمحضر معاينة من طرف العدل المنفّذ؛ لأنّ الاهتمام العاطفي والجسدي من أحد الطرفين بالغير في علاقة افتراضية، يسيء للطّرف الآخر ويلحق به الأذى ويمسّ من كرامته ويؤثّر على المناخ العائلي، وقد سبق وقضت المحكمة التونسيّة بالحكم بالطّلاق للضّرر مع تغريم الزوج بمبلغ مالي لقاء الضّرر المعنوي والضّرر المادي.

العيش على هواهم

الكاتبة المغربية
نجاة غفران

حفل الزفاف متواضع جداً، عائلتا العروسين وبعض الأنساب والمعارف، الوالد عابس، والوالدة تعض شفتيها بغيظ وهي تتنقل بين الحضور، وأنا أتبعها وأحاول أن أجد عذراً لأتناول آلة تصويري وأقترب من العروسين.
أختي الصغرى، مهندسة الديكور التي صار اسمها يذكر كثيراً في مجال الدراما، وعريسها، نجار الحي الشاب الذي يبدو كبطل سينما وسيم في بدلته السوداء الأنيقة.
لم تترك الوالدة حيلة لم تلجأ إليها لتوقف هذا الزواج، سمر، حلوتها الحسناء التي خطب ودها كبار الناس ترمي بنفسها هذه الرمية؟ كيف يعقل ذلك؟ عريسها شاب مقطوع من شجرة، لا أحد يعرف له أهلاً ولا أقارب، تربية دار خيرية لم يكمل تعليمه الثانوي، عامل ورشة جهد ما استطاع إنجازه استئجار جاراج في رأس الحي وافتتاح محل لصنع الموائد والدواليب والأبواب، أي جنون دهى البنت؟ أي نحس لحق بالعائلة؟
أختي التي لم تسمح يوماً لأحد بأن يملي عليها الأوامر، ضربت بكل كلام الأسرة عرض الحائط ومضت في مشروع زواجها من حبيب العمر، لفت انتباهها أول ما قدم إلى الحي، وتطورت علاقتهما سريعاً وتُوجت بهذا الحفل البهيج.
أحاول التنحي بعيداً، وتشخط فيّ الوالدة التي لم تكف عن مراقبتي بطرف العين، توترها بادٍ ولا أملك الجرأة على إثارة المزيد من غضبها، بإمكانها أن تفتعل فضيحة لفركشة الحفل، لا أريد أن أنغص على أختي فرحتها، ولا أقوى على ذلك في كل الأحوال.
طول عمري وأنا أترك والديّ يقرران مكاني، عليّ دراسة الطب، والدي يريد أن يفتخر بي، بلعت الكلام الذي كنت أود قوله ونسيت حلم دراسة التصوير الفوتوغرافي، سنوات طويلة من الكد والتعب انتهت بافتتاح العيادة التي رغب بها الوالد، في البناية التي اختارها، بالتخصص الذي أوصاني به.
صرت دكتورة، ولزمني زوج لأكبر أكثر في عيون الناس، حسب والديّ دائماً، احتد النقاش في العائلة حول عريسين، ابن العم الموظف في البلدية، وابن الخالة الذي يعمل في السلك الدبلوماسي في الغابون، تشاجر الوالدان شهوراً وطال نقاشهما قبل أن يرضخ الوالد لقرار الوالدة، وظيفة ابن الخال أرقى ووضعه المادي أفضل بكثير من وضع ابن العم، تشاور الكبار وعقد القران في رمشة عين، وأقامت الوالدة حفل زفاف باذخاً لم تترك أحداً لم تدعه إليه، كان الاتفاق على أن أبقى في المغرب ويحاول زوجي الانتقال إلى بلد أقرب، اشترط والدي أن أواصل العمل في العيادة التي تحمل اسمه، وتمكن زوجي الذي لم ألتق به كثيراً من الانتقال أخيراً.. لكن إلى بلد أبعد بكثير، الولايات المتحدة؛ حيث حصل على وضع وظيفي أفضل.
لم ألحق به طبعاً، وهذا كان قرار الوالد كالعادة.
سمر تبرم شفتيها كلما سمعت الوالدين يناقشان أمور حياتي وتتهمني بالبله، كيف أعالج الناس وأنا لا أقوى على معالجة أموري الخاصة؟
أعرف أنها محقة، أعرف أنني جبانة، أكره نفسي لذلك.. لكنني لا أجرؤ على فعل شيء.
تمسك إحدى الضيفات بذراع الوالدة، وتنخرط الاثنتان في الحديث، وأنتهزها فرصة لأتسلل بعيداً وأقترب من الكوشة؛ حيث تمدني أختي بآلة التصوير التي خبأتها خلفها، لا أحد يفهمني مثلها، ولا أحد يجرحني مثلها أيضاً.
تهنئني لأنني استطعت الهروب أخيراً، كفأرة جبانة، ويحاول زوجها تلطيف الكلام وهو يرمقها بعتب، وأنشغل بضبط آلة التصوير.
في حياة أخرى، في عالم موازٍ لا أخاف فيه من فرض اختياراتي على أهلي، كنت سأدرس التصوير الفوتوغرافي وأفتح استوديو أعرض فيه إنجازاتي وأستقبل زبائني.
أحار في اختيار زاوية التصوير المناسبة لالتقاط فرحة العروسين، أتحرك يميناً وشِمالاً وأعبث بالكاميرا وعدسات الزوم، وأقف وأجلس وأنحني ويأتيني صوت الوالد من خلفي وهو يمدني بالتليفون: «كفى عبثاً، لن تقضي الليلة في اختيار زاوية التصوير، خذي هاتفي الذكي ودعيه يقرر مكانك، لقد صنع لهذا الأمر».
احمر وجهي وأنا أمسك الهاتف وأناول الوالد آلتي التي مضى بها بعيداً.
مرة أخرى أحني رأسي وأتظاهر بأنني لم أسمع صيحة أختي الحانقة.

امرأة ورجل إذا كنتِ زوجة أو ابنة أو أختاً أو زميلة، ولك موقف من سلوك أقرب الرجال إليك، فهذه الصفحة لك. قولي كلمتكِ له، فالذكي من الإشارة يفهم... وعسى أن يكون رجلك ذكياً!



زوجة الأخ: كثرة المزاح تزعجني!

هناء (34 - ربة منزل)

عندما تزوجنا أنا وعبد الحميد، كنت أول امرأة تنتسب لعائلة زوجي كونه الابن الأكبر، وكذلك كونهم أسرة تتكون من خمسة إخوة وأب والمرأة الوحيدة هي الأم، فكان دخولي للعائلة فرحة كبيرة ليس فقط زواج ابنهم البكر بل كوني سأصبح ونيساً وابنة للأم، والإخوة أخيراً أصبح لهم أخت.
عائلة زوجي مريحة ومتفاهمة، ولا يجمعني بهم سوى المودة والتفاهم والاحترام، وكون إخوة زوجي أصغر مني فكنت ولا زلت أعاملهم كإخوتي الصغار، ودائماً يدور بيننا المزاح والمشاكسات بالضبط كما يحدث بين الإخوة.
مر على زواجنا أنا وعبد الحميد ستة عشر عاماً، ورزقت بتوأمين بعمر زواجنا وبقي أسلوب تعامل إخوة زوجي كما هو، ولم أشتك منه أبداً، فأنا منسجمة معهم جداً، ولكن شخصيتي مع مرور الزمن تغيرت، تطورت وانصقلت، فلم أعد تلك الفتاة بعمر الثامنة عشرة عندما تزوجت، أنا الآن امرأة وأم، كبرت ونضجت، لدي أوقات أمزح فيها وأشاكس من حولي من أفراد العائلة، وأوقات تمر عليَّ أفضل أن أتعامل فيها بجدية، فالمزاح في وقت الجد اعتبره تهريجاً واستخفافاً، وهذا ما بدأت أشعر به في تعامل إخوة زوجي وخاصة الأخ الأصغر عبد اللّه، والأوسط عبد الكريم! فالنقاش يحولانه إلى نكت، وإن تحدثت وأخطأت باللفظ مثلا لسرعتي في الكلام، تحول الموضوع مما كنت أتحدث فيه إلى نكات على الخطأ الذي وقعت فيه.
أنا شخصية لا أستطيع إخفاء ما أشعر به، فإن تضايقت، تتغير ملامح وجهي ونبرة صوتي ولا أستطيع الاستمرار في الحوار والمجاملة، وزوجي عبد الحميد بدأ يدرك هذا ففي آخر مرة اجتمعت العائلة معاً، عدت للبيت وأنا منزعجة وعبرت عن استيائي من كون أغلب أحاديثي مع إخوته تتحول إلى نكات وتهريج، ولكن مبررات عبد الحميد هي أنهم يعاملونني كما لو كنت أختهم، ومن شدة محبتهم لي وارتياحهم معي فهم يمازحون طوال الوقت ولا شأن للاحترام هنا!
ربما كلام عبد الحميد صحيح، ولكن بت أضيق من هذا الأسلوب، خاصة إنه معي فقط ولا يمازحون لهذه الدرجة زوجات بقية الإخوة؟ هل هذا مبرر لأن أتقبل الاستمرار بهذا الوضع؟ لا أريد مواجهتهم فأنا لا أسعى لأن تتوتر علاقتي بهم، ولكن لا أدري كيف لي أن أوضح لهم استيائي كي يكفوا عن الإلحاح بالمزاح من دون إن أعكر صفو علاقتي بهم!

أتابع فقط تيك توك وسناب تشات وحسابي خاص
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لهناء على موقع سيدتي

رجل وامرأة إذا كنت زوجاً أو أباً أو أخاً أو زميلاً وتواجه مشكلة في التعامل مع أقرب النساء في حياتك، فهذه الصفحة لك. قل كلمتك لها، فالذكية من الإشارة تفهم.. ولعلها تكون ذكية!

أخو الزوج:
وقت المرح لا يحتمل الجد!

عبد الله (25 -موظف في أحد البنوك الحكومية)

بدأت ألاحظ بعض التغيرات في شخصية زوجة أخي مؤخراً، والتي في بداية الأمر لم أعرها اهتماماً، وكنت أنسبها لأسباب تتعلق بها، فقد تكون متعبة ومزاجها سيئ في ذلك اليوم، أو متشاجرة مع أخي وتحاول إخفاء الأمر، والاحتمالات كثيرة، ولكن بدأت ألحظ أن الأمر يتعلق بتعاملها معي، فهي لم تعد تمزح كالسابق، وأحياناً تبدأ بالمزاح وأرد عليها بنفس الأسلوب، وبعد فترة ألاحظها انكمشت ولم تعد تشعر بالارتياح.
هناء ليست غريبة عنا، فهي زوجة أخي منذ أكثر من ستة عشر عاماً، واعتبرها أختي الكبرى، فعندما تزوجا كنت في التاسعة من عمري، وكنت دائماً أتمنى أن تكون لي أخت تكبرني، فحنانها وتفهمها يختلفان عن الأم، وفي مراهقتي كنت أفصح لها الكثير حتى حبي لابنة الجيران، وقد لعبت هناء دوراً إيجابياً جداً كي أقوم بخطبتها، وتكلل هذا الحب بالزواج، ولهناء الفضل الكبير في ذلك. كما ترون فهي أختي التي لم تلدها أمي ولكنها تغيرت! لكل شخص مزاجه، وقد يمر بأيام لا يحب أن يتواصل مع أحد، ولكن جمعاتنا العائلية ليست بكثرة، ونلتقي في الأعياد وأعياد الميلاد، والأجواء في هذه المناسبات يغمرها المرح والبهجة، والأحاديث الجادة تكون قليلة، فكيف لي أن أحدثها مثلاً بجدية ونحن نلعب لعبة عائلية، والأجواء المرحة تعم الجميع؟ ولأكن صريحاً فأنا مزاحي معها يختلف عن البقية؛ كون علاقتنا الأسرية روابطها أقوى، فهي تربت في بيتنا، ودائماً معنا، فبالطبع أسلوب كلامي معها سيختلف عن أسلوب كلامي مع زوجة أخي الآخر بحكم بعدها!
نحن جميعا نحترم هناء ونكن لها الحب والتقدير، فهي أختنا، وعلاقتها الوطيدة بوالدتي جعلتنا ننظر لها بمثابة الأخت التي تفهمنا وتكتم أسرارنا وتنصحنا، وفي نفس الوقت الشخص الذي نحب أن نشاكسه طوال الوقت، وأقسم بأن كل هذه السنوات نظرتي لم تتغير حتى بعد أن أصبح لديها ولأخي شابان وسيمان، وأقوم الآن بدور الصديق والموجه لهما. نحن جميعا كبرنا ولكن لن تتغير علاقتنا لمجرد أننا كبرنا، وأنا لا أمزح طوال الوقت، ولدينا كعائلة أحاديثنا الجدية، ولكن يبدو أنها متعبة أو لديها ضغوط فبدأت تزداد حساسية في التعامل.
أخي عبد الحميد لم ينوه بشيء ولا هي، لذا لن أبادر بالتحدث بهذا الموضوع فسيبدو للموضوع أهمية في حين أنه بسيط جداً، ولكن كل ما أفعله أنني سأراعي وأنتبه لأسلوب تعاملي، فأنا لا أريد أن أخسر علاقة الأخوة الجميلة بيننا.

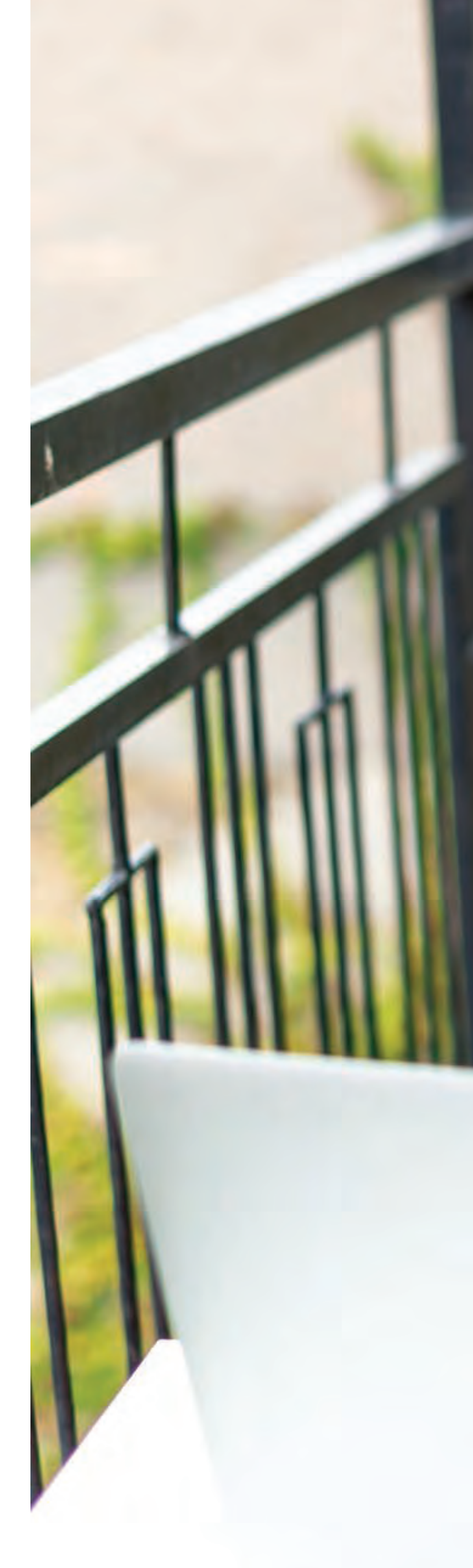
أتابع تويتر ولا أنشر.
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لعبد الله على موقع سيدتي





في الإمارات..

كورونا زاد الثقة بالدفع الإلكتروني.. والكاش في تراجع



في الماضي وتحديداً قبل ظهور فيروس كورونا، لم تكن نسبة كبيرة من أفراد المجتمع في الإمارات يعتمدون الدفع الإلكتروني بمعظم أمور حياتهم، بل كان «الكاش» الوسيلة المثلى بالنسبة لهم، ولكن مع بداية تفشي كوفيد 19 داخل العالم أجمع، توجه المستهلكون مواطنين ووافدين من داخل بيوتهم، إلى الاستعانة بالخدمات الإلكترونية، فيما يخص عمليات البيع، وشراء الخدمات الأساسية من غذاء ودواء.

أبوظبي- خالد علي خالد



جاسم عبدالله



مونيا حسن

علينا الحذر من عمليات الاحتيال الإلكتروني والتسوق عبر المواقع الموثوقة، واستخدام البرامج المضادة للفيروسات

(خبير جرائم إلكترونية)

نحذر العملاء من الإفصاح عن أي معلومات شخصية وعدم التسرع في أي عملية تجارية واستشارة من حولهم.

(مسؤول في بنك)

يأتي ذلك لما تتمتع به تلك الوسائل من سرعة وسهولة بالاستخدام، وكان هدفهم الحفاظ على صحتهم من الأمراض التي يمكن أن تنقلها الأوراق النقدية، كما أن البنوك أصبحت أكثر اهتماماً بتطوير أدواتها في هذا الجانب، فالعديد منها أصبح لها تطبيقات على المتاجر الإلكترونية، يقوم من خلالها العميل بدفع معظم المعاملات دون عناء. فهل أصبح التسوق الإلكتروني أكثر أمناً؟ أم أنه واقع لابد منه؟

أكثر من 70 % من أفراد المجتمع في الإمارات، حسب دراسة قامت بها شرطة واقتصادية دبي بتعاون مع فيزا كارد، في إطار حملة «ابق آمناً»، يستخدمون المدفوعات الرقمية عند التسوق في المتاجر، ونحو نصف المستهلكين في الدولة (49 %) يتسوقون أكثر عبر المواقع الإلكترونية، و61 % منهم يفضلون الدفع باستخدام البطاقات والمحافظ الرقمية مقارنة بالدفع عند الاستلام، وهذه الأرقام تدل على مدى حرص الناس على الإجراءات الوقائية، والبعد قدر المستطاع عن الأوراق النقدية التي يمكنها في أي وقت مع كثرة تداولها بين الناس أن تكون سبباً مهماً في نقل فيروس كورونا. فما الذي تغير لدى الجمهور؟

إقبال على المدفوعات الرقمية

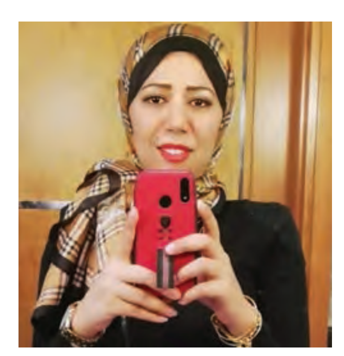
سيدتي تحدثت إلى العديد من سكان الإمارات إلكترونياً عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، للتعرف إلى سبب إقبال الناس على المدفوعات الرقمية، ومدى خوفهم من الاحتيال الإلكتروني، وهل مازال منهم من يفضل الدفع نقداً؟ وغيرها من الأسئلة الهامة التي سنتعرف عليها.

الإماراتي **جاسم عبدالله**، طالب جامعي، مقيم في إمارة دبي، حريص جداً ومنذ بدء جائحة كورونا على استخدام بطاقته الإلكترونية في كل معاملاته الصغيرة والكبيرة، خاصة في عملية التسوق، «لم أعد استخدم الأموال النقدية نهائياً كما في السابق، خوفاً من دخول الفيروس لجسدي، لأنها بالفعل مصدر للعدوى في الوقت الراهن لانتقالها بالأيدي من شخص لآخر، وهذا القلق دفعني إلى دفع جميع فواتيري بكل الوسائل عن طريق الجوال أو بطاقات الائتمان أو طرق الدفع الإلكترونية الأخرى بكل سهولة ويسر، كما وصل بي الحال حينما أدخل لأي مكان للتسوق أو مطعم مهما كان حبي له، وأجده يلزمني بالدفع «كاش»، انسحب فوراً وأنصح مدير المكان بضرورة تفعيل عملية الدفع عن طريق الآلة الإلكترونية، لأني أعتبر ذلك إهمالاً بالفعل».

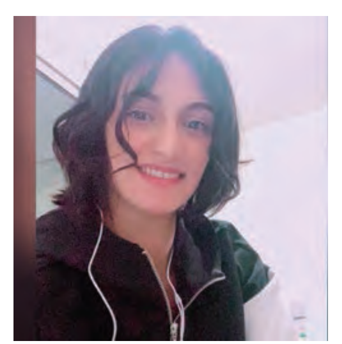
أوفر نقوداً أكثر

أما المغربية **مونيا حسن**، طبيبة أسنان، مقيمة في إمارة أبوظبي، باتت في عصر كورونا تستخدم الإنترنت بشكل كثيف لشراء احتياجاتها الضرورية، معتمدة على التطبيقات الذكية الموجودة على هاتفها المحمول، «كوفيد 19 من حسناته جعلني أثق بالدفع الإلكتروني رغم مخاوفي منه سابقاً من ناحية الاحتيال الإلكتروني، وهذا النظام أفضل بكثير من حملي للنقود التي كانت تضيع مني في البيت، أو أثناء التسوق، أو نسيانها في ملابسي ويتم غسلها، كما اكتشفت أن هناك فوائد كبيرة للتسوق عبر الإنترنت لم

أكن أعلمها قبل ظهور الفيروس، وهي قدرتي على معرفة كافة التفاصيل حول المنتجات، وتوفير الوقت عن التجول في السوق التقليدي لمشاهدة العشرات من المحلات التجارية، بالإضافة إلى أن تلك المواقع منتجاتها بأسعار رخيصة عن المولات، وتقدم خدمة التوصيل السريع بأسعار زهيدة، والأهم من كل تلك المميزات حينما أضع معلومات بطاقتي البنكية داخل تلك التطبيقات لا أشعر بالخوف لنظامها الآمن».


راما عمار


سارة هشام


منى حيدر

تعلمت كيفية البيع والشراء

أما خريجة إدارة وأعمال، السورية **راما عمار**، مقيمة في إمارة الشارقة، تمنت أن يصدر المسؤولون بوزارة المالية في الإمارات قراراً بالاستغناء عن النقود المعدنية والورقية بأسرع وقت ممكن، لتصبح عملية الدفع فقط معتمدة على البطاقة الائتمانية، وبالتالي نوقف مصدراً خطيراً لنقل العدوى، «نسبة كبيرة من أفراد المجتمع الآن وأنا منهم تعلموا في ظل جائحة كورونا كيفية البيع والشراء الإلكتروني خلال 6 شهور الماضية حيث تصبح التجارة عملية مبسطة وسريعة بعيدة عن إهدار الوقت، فجميع الأسواق في دبي خاصة والإمارات عامة جاهزة للاستغناء عن الكاش لاعتماد أكثر من 70 % من المحلات على آلات الدفع، كما أن نسبة كبيرة من أفراد المجتمع لديهم دراية بكيفية استخدام البطاقة الائتمانية عند الشراء، وإذا ما افترضنا أن هناك فئة من الأشخاص لا تعلم كيفية استخدامها فعليهم بالتعلم للتعود من خلال اللجوء للمختصين».

> الأموال النقدية مصدر للعدوى، والقلق دفعني إلى الدفع الإلكتروني
>
> **(طالب جامعي)**

> الدفع الإلكتروني أفضل من حملي للنقود التي كانت تضيع مني أو أغسلها مع ملابسي وتتلف
>
> **(طبيبة أسنان)**

مواكبة التطور

استغربت مديرة التسويق، المصرية **سارة هشام**، مقيمة في إمارة دبي، من عدم الاستغناء عن الكاش إلى الآن، «معظم أفراد المجتمع حينما أذهب للتسوق أجدهم يعتمدون بشكل كبير على الشراء ببطاقات الائتمان، حيث أصبحت حساباتنا في البنوك مجرد «نبضات إلكترونية» تنتقل بلحظة حول العالم، دون اعتبار للمسافات أو اختلاف الأوقات أو مواعيد الفتح والإغلاق، فحينما زرت كوريا وهونغ كونغ رأيت في محلات البقالة عندما كنت أدفع نقداً أو بالبطاقة الائتمانية، كان أهل البلد يكتفون بوضع هواتفهم النقالة أمام عدسة ليزر لخصم قيمة السلعة دون العودة للبائع، لذلك أظن أن تلك التجربة لو طبقت بالإمارات بلد التطور والابتكار ستنجح بكل تأكيد وخاصة في عصر كورونا».

لا تناسب أطفالنا

خالفت مصممة الجرافيك، العراقية **منى حيدر**، مقيمة في إمارة الفجيرة، الآراء السابقة، وأكدت على صعوبة التقليل من العملات الورقية والمعدنية بحياتنا رغم تفشي فيروس كورونا: «التقليل من الكاش صعب للغاية، لأني ومعظم النساء نطلب يومياً من البقالات الصغيرة العديد من المشتريات

بالأرقام حسب دراسة شرطة واقتصادية دبي

3 — دفع رقمي: 60 %
من المستهلكين في الإمارات يثقون بالدفع عبر المحافظ الرقمية على غرار SAMSUNGg APPLEPAY

2 — بيانات: 53 %
من المشاركين في الدراسة يعربون عن ارتياحهم لمشاركة بياناتهم الشخصية مع البنوك ومزودي خدمات الاتصالات والمؤسسات الحكومية.

1 — شباب: 49 %
من المستهلكين الشباب يثقون بأمان المقاييس الحيوية مقارنة مع 70 ٪ من الأجيال الأخرى.

التي نحتاجها للطبخ، والتي لا تستخدم إلا الأموال النقدية، كما أني ومعظم الأهالي الذين لديهم أبناء في المدارس صغار بالعمر نزود أبناءنا بالمصروف اليومي لشراء احتياجاتهم نقداً، فإذا تراجعت نسبتها وأصبحت حياتنا إلكترونية فسنواجه مشكلة كبيرة مع أبنائنا، بحكم صعوبة إعطائهم البطاقة البنكية ورقم السر، لخوفنا من ضياع الأموال منهم، لذلك العملية معقدة ولابد من وضع حلول عملية».

أخاف التسوق الإلكتروني

أما الجزائري **محمد سمير**، مهندس مدني، مقيم في إمارة عجمان، يخشى في الفترة الراهنة مع تفشي فيروس كورونا من الوقوع في مصيدة الاحتيال الإلكتروني، «قررت الابتعاد نهائياً عن وضع أي معلومات بنكية على أي موقع إلكتروني لشراء منتجاتي المفضلة، لأني مهما كنت حريصاً على اختيار مواقع إلكترونية موثوقة بصحتها، سوف أجد أشخاصاً محترفين «هكر» يمكنهم نشر الفيروسات في أجهزتي الإلكترونية، لابتزازي أو سرقة أموالي، لذلك الدفع بالكاش أنسب لي بالوقت الراهن إلى انتهاء أزمة الفيروس والسيطرة أكثر على المحتالين، رغم أن ذلك يسبب ضياع وقت كبير من يومي بحكم ذهابي إلى الأسواق يومياً، بالإضافة إلى تعرضي لمخاطر الإصابة بكورونا.

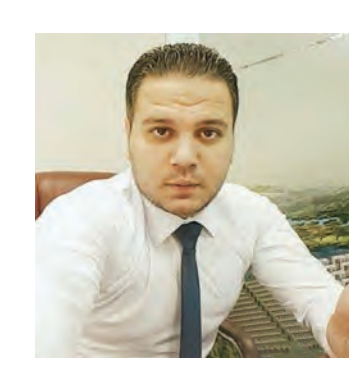
جرائم إلكترونية

نصح السوري **نديم أحمد**، خبير جرائم إلكترونية، أفراد المجتمع الراغبين في عصر فيروس كورونا الشراء عبر الإنترنت، بتوخي الحذر من عمليات الاحتيال الإلكتروني التي انتشرت في الفترة الأخيرة، والالتزام بتعليمات أصحاب الخبرة، مثل التسوق فقط من خلال المواقع الإلكترونيّة الموثوقة، وتجنب المواقع التي تتطلب إدخال الكثير من المعلومات التي لا داعي لها، كما عليهم استخدام البرامج المضادة للفيروسات لحماية الكمبيوتر الذي تتم عملية الشراء بواسطته من البرامج الخبيثة المختلفة، بالإضافة إلى تجنب استخدام كلمات المرور التي يمكن تخمينها بسهولة عند التسجيل في مواقع التسوق الإلكتروني، كما يفضل بالنسبة للعملاء الابتعاد عن استخدام أجهزة الحاسوب العامة، ولا ينصَح بها حتى في زيارة البريد الإلكتروني، كما يجب الوصول إلى الإنترنت من خلال نقاط تزويد wifi المعروفة، فتلك الموجودة في الأماكن العامة لا تعد موثوقة.

رأي مصرفي

أكد مسؤول في بنك أبوظبي التجاري، المصري **وجيه محمد**، أن البنوك في دولة الإمارات تحاول بكل ما تملكه من علم ووسائل تقنية حماية أفراد المجتمع من أي عمليات احتيال، كما أنها تتبع السياسة العالمية المتمثلة في تعويض البنوك للمتعامل عن عمليات الاحتيال، إذا كان المصرف نفسه هو السبب في هذا الأمر، أما في حال كان سبب الاحتيال المتعامل نفسه، فإن البنك لا يعوضه».

وأضاف: «البنوك دائماً برسائلها النصية وبرامجها التوعوية تحاول من خلال إجراءات معينة حماية العميل من الاحتيال، من خلال التأكيد عليهم برفض جميع عروض المنتجات أو الخدمات التي تأتي من أشخاص لم يتم التحقق من هويتهم سواء من خلال وسائل التواصل، أو رسائل البريد الإلكترونية، كما تحذر العملاء من الإعلانات المضللة المدفوعة عبر الإنترنت التي تستخدم اسم البنوك للاستيلاء على الأموال، كما يكرر مسؤولو البنوك كل فترة للعملاء بضرورة عدم الافصاح عن أي معلومات شخصية تتعلق بهم لأي جهة، وأن يحافظوا على سرية عناوينهم، وحساباتهم المصرفية، وأي معلومات أخرى، كتلك التي تتعلق بالتأمين، والمعاشات، وتفاصيل الاستثمار، كما تؤكد عليهم بعدم التسرع في اتخاذ قرارات تتعلق بأي عملية تجارية يودون القيام بها، دون استشارة الأسرة وأهل العلم».



محمد سمير



نديم أحمد



وجيه محمد

> نسبة كبيرة من أفراد المجتمع تعلموا في ظل جائحة كورونا كيف تصبح التجارة عملية مبسطة وسريعة بعيدة عن إهدار الوقت

(خريجة كلية الإدارة والأعمال)

> الكاش ضروري ولا نستطيع إعطاء أبنائنا البطاقة الإلكترونية خوفاً من ضياع الأموال منهم

(مصممة جرافيك)

مبادرة «ابق آمناً»

مبادرة لتعزيز جهود المسؤولين للتصدي للجرائم الإلكترونية في دولة الإمارات، وتنسجم أيضاً مع الحملة الوطنية للتوعية ضد الاحتيال المالي، بهدف التصدي للتهديدات المتزايدة، وتوعية المستهلكين والتجار لتعزيز ثقافة المدفوعات الرقمية.

عوامل تعزز ثقة المستهلكين بالمتاجر الإلكترونية:

تقديم مجموعة واسعة من خيارات الدفع.

عرض آراء وانطباعات العملاء الموثوقة.

توفير خيارات الدفع بالعملة المحلية.

سهولة الاسترداد.

شهادة طبقة المقابس الآمنة SSL.

مساوئ التسوق عبر الإنترنت

الأمن والخصوصية.

عدم تمكن المشتري من تجريب السلعة.

عدم معرفة المادة التي صنعت منها السلعة.

عدم القدرة على الاستفسار بشكل مباشر.



khala.hanan@sayidaty.net
أرحب بمشاكلكن وأعد بالرد الفوري

المشكلة:

لا يفتكرني حتى بهدية!!

السلام عليكم، هل ممكن أن تساعديني، والله أنا في حيْرة من أمري، أنا الآن مخطوبة لشخص وقرأنا الفاتحة بيننا، لكن لحد الساعة لا أشعر بحب أو برغبة إليه، مع العلم أن زواجنا تقليدي، لم أجد فيه الصفات التي كنت أتمناها في الرجل؛ حتى في المناسبات لا يفتكرني بهدية رغم أنني لست محتاجة لأي شيء، لكن بهدية صغيرة أحس فيها باهتمامه، لكن لا حياة لمن تنادي، وهو شخص لطيف ولكن إذا حدثت مشكلة بيننا يقول لي كلاماً والله يجرح، والله أنا في حَيْرة حتى أنني لا أعرف كيف أستطيع أن أستمر معه!.

«سلام».



1 كأنك يا حبيبتي خائفة من أن يكون خطيبك بخيلاً!!

2 ربما هذه هي المشكلة الأساسية، أما الصفات التي تحلمين بها؛ فهي تبقى أحلاماً لا تصلح أن تكون قياساً يُعتمد في حياتنا الواقعية!

3 تخطئ كل فتاة تحلم بالزواج من شاب على طريقة الأفلام الرومانسية والقصص والروايات، صحيح أن هناك بعض المواصفات الواقعية التي تقدمها الروايات والأفلام، ولكن الحياة اليومية أمر آخر يا ابنتي.

4 أقول هذا كي تتنبهي وتعيدي التفكير وتضعي المواصفات الواقعية لشريك العمر، وأهمها في اعتقادي أن يكون إنساناً سوياً، يخاف الله، ذا تربية جيدة، ويتحمل مسؤولية الزواج وأعباء الحياة العائلية.

5 اعرفي أيضاً أن الله خلق لكل إنسان فطرة، وقسم علماء النفس والسلوك الإنساني طبائع البشر العامة وخلصوا إلى تعريفات عامة، منها: الشخص الهادئ، والشخص الحالم، والشخص الغضوب، والشخص الحنون، وغيرها من التصنيفات.

6 حاولي أن تتفاهمي معه بجلسات مصارحة، تحكيان فيها عن المستقبل وما يحبه كل منكما وما يزعجه، واتفقا على أساسيات، وتأكدي أن ذلك سيساعده؛ فربما هو يجهل الـ.. إتيكيت كما يقال، ومعروف أن المرأة أكثر اهتماماً بهذا الجانب!

7 أمامك فرصة أن تتعقلي وتقرأي المزيد من دراسات الشخصية في مواقع موثوقة وكتابات لعلماء معروفين، تساعدك على تعميق نظرتك للحياة ولنفسك وعلاقتك بخطيبك؛ فقد يكون رجلاً طيباً وسوياً ويمكن التوصل معه إلى علاقة متينة، يكون أساسها الصداقة العميقة والفهم المتبادل؛ فاجتهدي يا حبيبتي وسوف ينير الله لك طريقك؛ خاصة إذا لم تخلطي بين التفاصيل الصغيرة العابرة وبين التعامل الناضج الذي يهدف إلى بناء أسرة ومسيرة حياة.. وفقك الله.

المشكلة:

هل ينجح زواج بنت 19؟؟

السلام عليكم خالة حنان:
أنا بنت عمري 19 سنة، وأحب شخصاً عمره 26 سنة، هو يحبني كثيراً ويريد خِطبتي وأنا كشخص لا يعيبه شيء موافقة وأحبه؛ لذلك أنا وافقت لكن أحياناً أشعر ببرودة تجاهه، وأقول إنني لا أريد أن أتزوج صغيرة، ولا توجد إحدى صديقاتي أو من عائلتي تزوجت، رغم أن العرس لايزال لم يحدد، ربما عندما أكبر قليلاً ويصبح عندي 21 سنة، لكن متخوفة أن أندم لأنني أشعر أحياناً بالبرودة تجاهه، وأحياناً لا أستطيع أن يمر يوم بدون محادثته وأحبه وأهتم به.. بماذا تنصحينني؟

«أنيسة».



1 أنصحك يا حبيبتي بأن تعطي لنفسك فرصة الالتحاق بالجامعة، وتؤجلي الزفاف عاماً أو أكثر إذا كان ذلك ممكناً.

2 هذا التردد الذي تعيشينه يجب أن يكون له تفسير؛ فإما أنك فتاة طموح تريدين إكمال دراستك وأن يكون لك دور في الحياة، وإما أن تكوني في قرارة نفسك تعتقدين أنه ربما تأتي لك الأيام بعريس أفضل!

3 هذا التفكير سيساعدك أن تعرفي نفسك أكثر، وتتعرفي على حقيقة ماذا تريدين من حياتك وما هي السعادة في نظرك، هل أن تكوني زوجة صالحة وأماً وتعيشي في ظل زوج يكون المسؤول الأول والأخير عن الإعالة، أم أن تكوني امرأة عاملة تشاركين زوجك المسؤوليات والأعباء؟

4 لهذا أنصح بالتريث، وأن يكون دخولك إلى الجامعة فرصة لك تتعرفين فيها على نفسك؛ لأن الحياة الجامعية فضاء أكبر نتعلم منه الكثير في رؤيتنا لأنفسنا وللحياة ولما نريد.

5 أما اضطراب مشاعرك نحو هذا الشاب؛ فهي حالة طبيعية وتستمر معنا طوال العمر حتى مع المقربين؛ فنشعر أحياناً بالكراهية أو الملل أو البرود، فيما نشعر في أوقات أخرى بالعشق أو الحنان، وتبقى كلها مشاعر عابرة ووقتية؛ لأن الحب الحقيقي هو التزام بالدرجة الأولى، وامتحان مستمر ينجح فيه من يفهم الالتزام على حقيقته؛ أي المشاركة في السراء والضراء، وما يتطلبه كل منهما من محبة عميقة وصبر جميل.

حقوق نشر المشاكل وحلولها محفوظة | يمنع نشر أي مشكلة أو حل من دون إرفاقها بالعبارة الآتية:
«عن خالة حنان: مجلة سيدتي».. وأي نقل لا يلتزم بهذه الإشارة يقاضى قانونياً.

المشكلة:

زوج وزوجة مريضان نفسياً!!

السلام عليكم، مشكلتي مع زوجي، سئمت معه الحياة؛ فهو دائماً يهددني بالطلاق والزواج من أخرى، وإنجاب الأولاد بالرغم عني، عشت معه ثماني سنوات وأنا أفعل ما يريده أو أنه سيغضب ويضرب، أشعر بالاختناق، زوجي قام بكل شيء معي، أهانني، ضربني، خدعني، خانني، وإن تجرأت وتكلمت عن شيء لم يعجبني فيه، غضب وضربني. الحياة معه مستحيلة، أنجبت معه ثلاثة أولاد بالرغم عن نفسي، مع مرور الوقت صرت عصبية جداً، وأصبح هو بنفسه يتلاعب بأعصابي، هو الآن مريض بنوبات القلق والهلع، وأنا مريضة نفسياً، تعبت كثيراً معه.. المرجو المساعدة.

«عواطف».



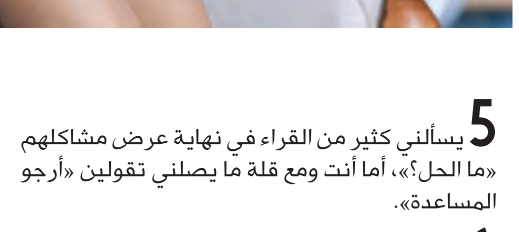
الحل ▼

1 آسفة يا حبيبتي أنك تعيشين هذه الحالة، لكن سأنبهك لأمر مهم يجب أن تعرفيه:

2 هذا الأمر هو أنك قوية، ولو لم تكوني كذلك لما استطعت أن تستمري أكثر من ثمانية أعوام وتنجبي ثلاثة أبناء.

3 أكدي لنفسك هذا؛ فمن هنا يبدأ الحل؛ فأنت قوية بصبرك، وأنت قوية بأطفالك، وأنت قوية لأنك تعرفين علة زوجك!

4 أما زوجك؛ فهو الحلقة الأضعف في هذه المشكلة؛ لأنه وصل في نهاية الأمر إلى الوقوع في الكآبة والقلق، بينما أنت مازلت واقفة على قدميك وتحاولين أن تجدي مساعدة، وهذا وحده كافٍ لتعرفي حقيقة وضعك!



5 يسألني كثير من القراء في نهاية عرض مشاكلهم «ما الحل؟»، أما أنت ومع قلة ما يصلني تقولين «أرجو المساعدة».

6 هذا يؤكد يا حبيبتي أنك قادرة بإذن الله على أن تخففي من حدة الإزعاجات اليومية؛ خاصة وقد تأكد لك أن زوجك مريض حقاً ويحتاج إلى علاج، وأول الحلول هو طلب المساعدة من الطبيب، وبإمكانك الاتفاق مع طبيب العائلة كي يساعدك في تحويل زوجك إلى اختصاصي، ولو من دون أن يعرف لأن معظم الذين يعانون من مرض نفسي يرفضون العلاج!

7 أؤكد لك أيضاً، أنه بإمكانك التخفيف كثيراً من توترك وحالة الإرهاق، وذلك بتنظيم وقتك فتخصصين جزءاً منه لنفسك، من أكل صحي وتمارين خفيفة «ولو ربع ساعة كل يوم»، وتقسيم الوقت بين الأعمال المنزلية والاهتمام بالأطفال وإعطاء نفسك حصة لتهتمي بشكلك وأناقتك حتى داخل البيت!

8 صدقيني أن كل هذه الأمور التي تبدو عادية وبسيطة، يمكنها أن تقلب مزاجك ومع الوقت ستجدين نفسك أكثر سيطرة على الإزعاجات والخلافات، ستجدين أنه بإمكانك أن تكوني ممرضة وأماً وأختاً لزوجك، وستجدين أن اهتمامك بنفسك سينعكس على أطفالك؛ لأن الصغار يحبون رؤية أم جميلة ومرحة تشاركهم اللعب وكلما اقتربت منهم واهتمت بنفسها في الوقت ذاته، كلما نجحت في كسب طاعتهم ومساعدتهم لها!

9 أخيراً تقوَّي بأطفالك وقولي لنفسك كل صباح: الحمد للّه على هذه النعمة، وسوف أصونها وأسخّر حياتي لأطفالي وحماية أسرتي، وسأفعل ذلك لوجه اللّه.. حينها ستجدين أن اللّه تعالى سخّر لك كل العوامل لمساعدتك وطمأنة قلبك والتمتع بأمومتك وهي خير النعم.. وفقك اللّه ورعاك.

الإعلامي والمخرج المغربي عبدالإله الجوهري:

شغفي بالسينما سبق الإعلام

يعد عبدالإله الجوهري من الوجوه البارزة في مجالي الإعلام والسينما، شغوف بالسينما وحاضر بقوة في جميع التظاهرات السينمائية، داخل وخارج المغرب كإعلامي وكمخرج وناقد أيضاً، دخل عالم السينما بشجاعة وإصرار منذ فيلمه الأول «رجاء بنت الملاح»، الذي لفت إليه الأنظار ببعده الإنساني والفني منذ خمس سنوات، بعد تجربة طويلة في إعداد برامج فنية وثقافية بالتليفزيون تهتم أساساً بالفن السابع، عن تعدد مهامه ومساره في التليفزيون والسينما الذي قارب الثلاثين عاماً، كانت لنا معه هذه الدردشة.

المغرب ـ سميرة مغداد، تصوير: محمد بلميلود

حدثنا عن فيلمك المقبل؟

هو فيلم «العبد»، وهو ثالث فيلم روائي طويل ضمن مساري الإبداعي السينمائي، الذي أتمنى من خلاله تحقيق تراكم حقيقي، على مستوى المقاربة الفكرية والرؤية الفنية والمعالجة التقنية؛ خاصة وأنه يترجم خلاصة قراءاتي خلال السنوات الأخيرة، من حيث التطرق لموضوع «العبودية المعاصرة»؛ انطلاقاً من قناعة أن العبودية أمن والحرية مسؤولية.

عشق حقيقي

كيف زاوجت بين الإعلام والإخراج؟

المزاوجة بين أكثر من مجال؛ خاصة في المجالين الإعلامي والفني، لا يمكن أن تتحقق من دون عشق حقيقي، ووعي بالمسؤولية المبنية على روح البذل والعطاء، شخصياً أؤمن إيماناً صادقاً، بأن عالمي الإعلام والفن يتقاطعان ويتكاملان من حيث الممارسة والاشتغال، وذلك بمحاولة تقديم صور إبداعية، سواء مباشرة أو غير مباشرة؛ لهذا لا أحس وأنا أشتغل هنا أو هناك، بأنني غادرت فضاءً باتجاه فضاء آخر؛ فحب ما نصنع، هو الذي يمدنا بالقوة والنجاح، ويجعلنا لا نحس بثقل المسؤوليات وصعوبة المهمات.

هل الإعلام هو ما دفعك للعمل السينمائي؟

العكس هو الصحيح، العمل السينمائي هو الذي دفعني للإعلام؛ فعشق الفن السابع منذ سنوات الطفولة، شجعني على القراءة والبحث عن كل ما يكتب إعلامياً ونقدياً عن الأفلام والنجوم والظواهر السينمائية، الشيء الذي

> «العبد» فيلمي المقبل، وأتطلع لفيلم عن فلسطين



عبدالإله الجوهري

مكنني من اكتساب حصيلة معرفية فنية قوية، دفعت بي نحو عالم النقد، الذي مارسته لسنوات عديدة ولازلت أمارسه؛ قبل أن أدخل عالم الإنتاج التلفزي.

السينما شغف ولكن

السينما في المغرب، هل هي فن أم «أكل عيش» في نظرك؟

السينما فن بالنسبة للعديد من المبدعين السينمائيين المثقفين الحقيقيين، منهم مخرجون بصموا مسار السينما المغربية، بأفلام جد محترمة فنياً وتقنياً، يعرفها النقاد والمتتبعون، وهي أيضاً «أكل عيش» للبعض الآخر؛ أي لبعض «المخرجين» الذين وجدوا أنفسهم، دون سابق إنذار «فاعلون» بشكل من الأشكال في الساحة السينمائية المغربية، وأعتقد أن كل سينمات العالم فيها هؤلاء وهؤلاء، وبالتالي لا يجب أن نشتكي أو نتذمر؛ لأن البقاء دائماً يكون للأصلح.

شغفك بالسينما، كيف بدأ، وما الأفلام التي تجذبك أكثر؟

شغف السينما بدأ منذ سنوات الطفولة، أساساً في الحي الذي نشأت فيه بمدينة فاس؛ حيث كانت المشاهدات الأولى لعشرات الأفلام في القاعات السينمائية الشعبية، أفلام في مجملها تجارية، بعدها كان لي حظ الانخراط في الجامعة الوطنية للأندية السينمائية وعمري لا يتجاوز 14 سنة، من خلال نادي أيزنشتاين وبعده نواد أخرى تالية «نادي الركاب بفاس، ونادي الإشعاع الثقافي بورزازات»، الشيء الذي سمح لذائقتي النقدية، أن تتسلح بمعرفة سينمائية حقيقية، سواء من خلال المشاهدة أو المناقشة، أو الورشات التي كانت تنظم بين الفينة والأخرى، على هامش بعض الأنشطة؛ خاصة منها الجامعة الصيفية التي تنظمها الجامعة الوطنية للأندية السينمائية في المغرب.

أفلام خاوية

ما هي الأفلام المغربية في نظرك، التي لامست العالمية؟

كل فيلم يصنع بحب وصدق وينتصر للمحلية الأصيلة، هو فيلم عالمي، وكثير من هذه الأفلام، للأسف، لم تتجاوز حدود الوطن ولم يسلط عليها ضوء النقد بما فيه الكفاية، بمعنى أنه لم يتم الترويج لها عالمياً، رغم أهميتها ومستوياتها الفنية والتقنية العالية،

بينما هناك أفلام سافرت لمهرجانات عالمية من دون وجه حق، وسفرها منحها صفة العالمية، بينما هي أفلام خاوية، تموت إبداعياً وإعلامياً خلال سنوات قليلة بعد خروجها، إنها الأفلام التي تعزف على نبرة «العالمية»، من خلال توظيف كليشيهات وفية للخط الذي ترسمه لها الصناديق التمويلية الغربية، الصناديق التي تعطي المال مقابل أن يعري المنتج والمخرج سوأة الفن والوطن.

تمارس أيضاً النقد السينمائي وتتميز بالنقد اللاذع أحياناً، هل تمارس نقداً ذاتياً على أعمالك، وكيف؟

طبعاً أمارس النقد على أعمالي، أولاً من خلال الوعي بأنني لا أسعى لصنع تحفة التحف؛ لأن الإمكانات الإنتاجية التي تكون في الغالب ممنوحة لي، لا تسمح بأن أشتغل برؤية تتعالى عن الواقع، رؤية تدعي ما لا يمكن صنعه تحت الظروف الحالية للاشتغال، أساساً منها ظروف الإنتاج، والتصوير، وعمليات ما بعد التصوير؛ لهذا أعرف حدودي الإبداعية، وأحاول ما أمكن أن أنجز أفلاماً وفية لقناعاتي الفكرية، أفلاماً مصنوعة بحب وقدرة على ملامسة قضايا من صميم تاريخ المجتمع، أفلاماً بسيطة لكن ليست مباشرة، بعيدة عن الادعاء وقول ما لا يجب قوله خارج دائرة الفن، أو التوسل بأهداب المنتجين الذين يفرضون عليك رؤيتهم التجارية وذائقتهم التي تنتصر لمقولة: «الجمهور عايز كدا»؛ فالنقد هو الذي علمني أن أكون ما أنا عليه فنياً وتقنياً.

السينما في المغرب حاضرة ومتنوعة

ما هو أقرب فيلم إلى قلبك؟

هو الفيلم الذي ينتصر لكل ما هو جميل فنياً وتقنياً، الفيلم الذي تحس وأنت تشاهده بفرح غامر، أو حزن جارف، الفيلم الذي تحس بعد "جينيريك" النهاية أنك لم تعد كما كنت من قبل؛ لهذا من الصعب الحديث عن فيلم محدد؛ لأن هناك عشرات الأفلام العالمية التي أثرت فيّ وأما بالنسبة لأفلامي، أفضلها كلها وأحبها كما تحب الأمهات ثمرات بطونهن؛ لأنني صنعتها عن شجاعة وقناعة، وهي قناعة لا تسمح لي بأن أميز بينها، تبقى هذه المهمة موكولة للجمهور والنقاد.

كيف ترى موقع السينما المغربية ضمن خارطة السينما العربية؟

أغاريد ثقافيّة

مع الكاتبة

سلافة سمباوة

■ **كلمتي المفضّلة؟**

«تقدر».

■ **كلمة أرفضها؟**

مستحيل.

■ **آخر كتاب قرأته؟**

«فن اللامبالاة».

■ **أفضل كاتبة عربية؟**

أحلام مستغانمي.

■ **أفضل كاتب عربي؟**

أسامة المسلم.

■ **أفضل كاتب عالمي؟**

باولو كويلو، دوستويفسكي، تولستوي، فيكتور هوجو.

■ **أفضل موقع إلكتروني أزوره بانتظام؟**

تويتر.

■ **برنامج ثقافي إذاعي أو تلفزيوني أتابعه بشغف؟**

من الصفر.

■ **ثلاثة كتب أختارها لترافقني في جزيرة نائية؟**

القرآن الكريم، «فن القراءة» لألبرتو مانجويل، و«السماح بالرحيل» لديفيد هاوكينز.

■ **شعرائي المفضّلون؟**

ابن الفارض، وأبو القاسم الشابي، ومأمون النطاح.

■ **بيت من الشعر أردده؟**

ازرعْ جميلاً ولو في غيرِ مَوضعهِ
فَلا يضيعُ جميلٌ أينما زُرعا
إنَّ الجميلَ وإن طالَ الزمَانُ بهِ
فليسَ يَحصدُهُ إلا الذي زَرَعا.

■ **أديب عربي وأديبة أرشحهما لجائزة «نوبل»؟**

أسامة المسلم، وأحلام مستغانمي.

■ **شخصيات في التاريخ الإنساني أرفضها؟**

النمرود، ونيرون، وإليزابيث باثوري.

■ **شخصيات تاريخية أفضِّلها؟**

عمر بن الخطاب، وكونفوشيوس، وأرسطو، وفرويد، وشكسبير.

■ **أفضل كتاب مذكَّرات طالعته؟**

«حياة في الإدارة» لغازي القصيبي.

■ **كتاب أعيد قراءته باستمرار؟**

القرآن الكريم، وروايات أسامة المسلم فهي تساعدني في الخروج من روتين الحياة وضغط المسؤوليات.

■ **مجلة أحرص على متابعتها؟**

مجلة «الجميلة».

■ **أجمل تغريدة قرأتها مؤخراً؟**

«قد يبدو يسيراً أن تعيش في قمقم أنانيتك، لكن من العسير أن تسعد بذلك إذا كنت إنساناً حقاً». #نجيب_محفوظ.

■ **لقطة أو فيديو ثقافي استوقفني في موقع ما؟**

فيديو لغز مدينة مومباي الإيطالية.

■ **ما يعجبني أو ما أفتقده في وسائل التواصل الاجتماعي؟**

يعجبني أننا فيها مثل أسرة واحدة، وما أفتقده أننا من خلف الشاشات نعاني من البرود، أو عدم المصداقية.

■ **الموسيقي المفضل لدي؟**

ياني، وباخ، وموزارت، وشوبان، وبيتهوفن.

■ **أغنيات تطربني؟**

الأغنيات القديمة، وحديثاً أغنيات عبدالمجيد عبدالّله، ومحمد عبده، وحسين الجسمي.

■ **الآلة الموسيقية التي أحب سماعها؟**

أحبها جميعاً.

■ **فيلم سينمائي لا أنساه؟**

the note book.

■ **مسرحية أو مسلسل تلفزيوني أفضِّله؟**

جميع مسرحيات عادل إمام.

■ **موهبة وددت لو اكتسبتها؟**

الغناء الأوبرالي.

■ **نجم أو نجمة أحبه؟**

منى واصف، ومحمود عبدالعزيز.

■ **فنانة أعدُّها مثقفة؟**

منى واصف.

■ **فنان أعدُّه مثقفاً؟**

عبدالّله بالخير، وحسين الجسمي.

الرياض - يارا طاهر



الجوهري خلال الحجر الصحي

بطاقة

- إعلامي ومخرج وأستاذ لمادتي "التصور السينمائي" و"التحليل الفيلمي" في المعهد التقني المتخصص في السمعي البصري/ الرباط.
- بصدد تحضير رسالة دكتوراه حول موضوع "الفضاء السينمائي في الفيلم المغربي".
- حاصل على دبلوم الدراسات المعمقة في الآداب في موضوع "الرواية والتاريخ في العالم العربي".
- عضو "اتحاد الكتاب المغرب".
- عضو "الجمعية المغربية لنقاد السينما".
- نائب سابق لرئيس الجامعة الوطنية للأندية السينمائية.
- عضو مؤسس لمجموعة من الأندية السينمائية بمدينتي فاس وورززات.
- ناقد له إسهامات نقدية من خلال مقالات وعدة إصدارات.
- حصلت أفلامه على مجموعة من الجوائز المغربية والدولية.

السينما المغربية حالياً من أهم السينمات العربية، تنتج كماً لا بأس به من الأفلام سنوياً، لا ينافسها في ذلك غير السينما المصرية، كما أنها حاضرة بقوة في المهرجانات العربية، تنتزع في كثير من الأحيان الجوائز القيمة، الشيء الذي جعل النقاد العرب يجمعون ويعترفون بمكانتها وريادتها وحضورها الوازن، أما قول عكس ذلك فمجرد مزايدات لا تتأسس على قراءة واعية للمتن السينمائي المغربي المنجز.

ما هي الانتقادات التي يمكنك أن توجهها للسينما في المغرب، في كلمات؟

ليست انتقادات، ولكن ملاحظات عامة، تتعلق بظروف الإنتاج التي لا تسمح للمبدع أن يذهب بعيداً في ممارسة إبداعه، كما أحس في كثير من الأحيان بالامتعاض، وذلك بسبب فجاجة بعض المقاربات الإخراجية، التي تعتقد أن قلب الكاميرا، وتوظيف المؤثرات البصرية والصوتية، دليل على التحكم في الأدوات السينمائية.

أهم عشرة أفلام مغربية في نظرك؟

هناك أفلام كثيرة قوية يصعب حصرها في عشرة أفلام؛ لأن عددها أكبر من هذا الرقم، أفلام خالدة في كتاب السينما المغربية، كما أن موقعي، اليوم كمخرج، يحتم عليّ واجب التحفظ، لكن هذا لا يمنع من أن أحيي مخرجينا الكبار، الذين أرسوا أسس الممارسة السينمائية المغربية، مخرجون من طينة لطيف لحلو، ومصطفى الدرقاوي، وسهيل بنبركة، ومومن السميحي، وفريدة بليزيد، والجيلالي فرحاتي، وحسن بنجلون.. وغيرهم كثير.

فاتن حمامة أقوى نجمات السينما

أهم نجمات السينما في المغرب، من هن؟

في المغرب ليس هناك ظاهرة النجم؛ لأنها مرتبطة بالصناعة السينمائية، والمغرب للأسف، لا يتوفر على صناعة سينمائية، المغرب يتوفر على أفلام وتجارب متباينة، وبالتالي فإنه توجد فقط ممثلات متألقات داخل حدود الوطن، أغلبهن لا حضور لهن خارج المغرب، وإذا حدث وتم الحديث عن إحداهن في الصحافة العالمية؛ فغالباً ما يكون ذلك له علاقة بخروج فيلم من الأفلام خلق ضجة ما، وتكون هاته الممثلة تلعب بطولته، مثلما حصل مع لبنى أبيدار في فيلم «الزين اللي فيك»، أو نسرين الراضي في فيلم «آدم»، ومع ذلك أقر بأن المغرب يتوفر على ممثلات رائعات من طينة: «نعيمة المشرقي»، و«فاطمة خير»، و«راوية»، و«ثريا العلوي»، وفاطمة عاطفي»، و«سعيدة باعدي»، و«نسرين الراضي».. وغيرهن كثير.

من هن نجمات العالم اللائي تعتبرهن رائدات في التمثيل؟

هناك الكثير من النجمات العالميات الرائدات اللواتي يصعب حصرهن في لائحة محددة، ممثلات لا ينتمين فقط للسينما الأمريكية أو الأوروبية، الممثلات اللواتي تسلط عليهن الأضواء أكثر من غيرهن بحكم انتمائهن لسينمات كبيرة؛ بل ممثلات ينتمين أيضاً للسينمات الآسيوية والأفريقية والأمريكية اللاتينية؛ فكتاب الإبداع النسائي العالمي غني بالأسماء، من بين الممثلات الرائدات اللواتي سكنّ دواخلي وأعتبرهن ملهمات ورائدات، أذكر الهندية «نرجس»، والروسية «طاتيانا سمايلوفا»، والفرنسية «سيمون سينيوري»، والألمانية «هانا شيغولا»، والعربية «فاتن حمامة»، والأمريكية «إليزابيت تايلور»، والإيطالية «جينا لولو بريجيدا»، وغيرهن كثير.

أقوى نجمة عربية في نظرك لحد الآن؟

أعتقد أن النجمة المصرية فاتن حمامة تبقى الممثلة الأكثر قوة واكتمالاً من بين كل الممثلات العربيات؛ بل أكثرهن شهرة وتتويجاً في المهرجانات العربية والدولية، صحيح هناك أسماء كبيرة رائدة في العالم العربي، من أمثال السورية منى واصف، والجزائرية كلثوم، والتونسية أمينة العنابي، والمغربية أمينة رشيد، لكنهن لا يمكن أن ينافسن فاتن حمامة؛ لأنها كانت محظوظة بوجودها وسط سينما عربية قوية، وفي مرحلة فنية تاريخية ساهمت في انتشارها أكثر من غيرها.

يصعب التصنيف

وما رأيك في أداء المخرجات العربيات، وهل يمكن الحديث عن سينما نسائية؟

أداء الممثلات العربيات متفاوت، لا يمكن أن نتحدث عن وجود سينما نسائية عربية، هناك، فقط، تجارب نسائية عربية، بعضها رائد مثل تجربة المخرجة اللبنانية نادين لبكي.

فيلم عن فلسطين

بعد كورونا، كيف تتصور وضع السينما في سطور؟

السينما ستعاني من آثار جائحة كورونا لشهور قادمة طويلة، هي التي تعاني أصلاً من المنافسة الشرسة لبعض منصات البث كـ«نتفليكس»، وسائط بدأت خلال السنوات الأخيرة تنبت كالفطر، وتقدم فرجة سهلة ميسرة للجميع، وبالتالي على الفاعلين السينمائيين، والمؤسسات الوصية، أن تجد حلولاً ناجعة لتنشيط السوق السينمائية، وتعمل على تقديم مساعدات وامتيازات للمهنيين والمبدعين؛ حتى يتمكنوا من إعادة تنشيط دورة الإبداع والتوزيع وجر الجمهور للقاعات.

ما الموضوع الذي تتمنى أن تقدمه سينمائياً؟

أنا من عشاق التاريخ، والقضايا العادلة التي لها علاقة بحقوق الإنسان، وبالتالي حلمي الكبير إنجاز فيلم عن القضية الفلسطينية، وقد بدأت منذ مدة كتابة سيناريو يعالج معاناة الشعب الفلسطيني، الذي فرضت عليه السياسات العالمية المعاصرة، أن يكون وقود نار أشعلتها الدول الإمبريالية في أوروبا، ونقلوا شواظها لأرض البرتقال الحزين، فيلم يشتغل على الهوية، ومعاني الانتماء للوطن.

CariCatuRe
كاريكاتير

الصراحة راحة
مع د. علي القحيص







سينتيا صموئيل:

حياتي لم تكن سهلة على الإطلاق ووالدتي هي صديقتي

ملكات جمال لبنان من أقوى الممثلات العربيات

وتجمعني كيمياء جميلة بمعتصم النهار

تـدرك الفنانة سـينتيا صموئيل أن مجـال التمثيل ليس سـهلاً وطريقه صعب جـداً، تخوضه وهي تتكل على الله وعلى دعم والدتها التي كانت السبب في تثبيت خطواتها في الساحة التمثيلية. تتحـدث سـينتيا لـ«سـيدتي» عن أن حياتها لم تكن سـهلة وسـيأتي يـوم وتروي تفاصيـل كثيرة عاشـتها، خصوصـاً بعد أن خسـرت والدها. سـينتيا البعيـدة عن مهاترات السـاحة الفنيـة، تقول: «أظهر شـخصيتي الطبيعية كما هـي، ولكن حياتي الخاصة ملكي». عـن الارتباط وفارس أحلامها ومشاركتها في مسلسل «من الآخر» وعلاقتها بالممثلتين نادين نجيم وفاليري أبو شقرا، وغيرها من الأمور الأخرى تحدثت في الحوار التالي:

بيروت - علي حلّال

PHOTOGRAPHER: SHARBEL BOU MANSOUR
STYLIST: SARAH KEYROUZ
MAKE UP: BASSAM FATTOUH
HAIR: ASSAAD HAIR DESIGN
LOCATION: OCEAN BLUE
BRANDS: CAROLINA HERRERA, HUSSEIN BAZAZA, ANDREA WAZEN, VISHNU, MAISON MIRATH


CYNTHIA SAMUEL

كيف تبدأ سينتيا يومها؟
بدأت منذ شهرين باتباع نظام جديد وهو أن أخلد إلى النوم باكراً، وأستيقظ في الصباح أتناول قهوتي وبعدها أبدأ بممارسة تماريني الرياضية قبل أي شيء.
ما سرّ حب المراهقين لك وما الذي تقومين به لتبقي قريبة منهم؟
أحاول أن أظهر شخصيتي لكل الناس، وأن أكون طبيعية وبسيطة قدر المستطاع على «السوشيال ميديا»، وأحياناً أفضّل أن لا تكون «القصة» دائماً عني. إذ، أشير إلى مكان وجودي في أحد الأمكنة من خلال نشر صورة لمنظر طبيعي، باختصار أقوم بإظهار «اللايف ستايل» الذي أعيشه. ومن يتابعني على «تيك توك» يعلم جيداً ما الذي أقصده.
احتفلت من فترة بعيدك الـ 25 ما الذي تمنيته بصراحة؟
تمنيت الصحة لي ولوالدتي ولعائلتي وأن يوفقني اللّه بكل شيء له علاقة بنا، وأقول لربي شكراً دائماً على كل شيء.

نصيحة والدتي لي

ما أسباب نجاحك عربياً: موهبتك أم جمالك أو الحظ؟
لا أدري. هناك كثيرون يقولون لي إنني أجمع بين الثلاثة، وأنا أرى صراحة أن حظي كان جميلاً، وأدركت كيفية العمل على نفسي وأعتقد أنني اتخذت الخطوات الصحيحة لأبني عليها حياتي. منذ صغري، أردت دخول عالم التمثيل واتكلت على الجمال في المرتبة الأخيرة، فلعب الحظ معي دوره، واللّه وضعني في المكان الصحيح.
منذ إطلالتك على الشاشة حققت نجاحاً مميزاً، كيف ستحافظين عليه؟
والدتي تذكّرني دوماً بضرورة بقاء قدميّ على الأرض، قائلة لي: «إن الناس أحبوك لتواضعك، فلا تضيعيه، لأنك بالتالي ستخسرين محبتهم وهم يريدون أن يشعروا أنهم أصدقاؤك». وتابعت: «لم أتوقع أن أصل إلى هذه المرحلة من النجاح، وعندما قرّرت العودة من كندا إلى لبنان لم أكن أتوقع أن يكون لديّ مستقبل في التمثيل في الوطن العربي، لاسيما أن لغتي العربية لم تكن جيدة، ومن بعد اشتراكي في مسابقة ملكة جمال لبنان عام 2015، قررت أن أبذل قصارى جهدي لأحقق ذاتي وأردت أن تكون البداية من وطني، وساعدتني والدتي في تعلم اللغة العربية وقرأت وكتبت ووصلت إلى ما أنا عليه اليوم».

الدور الذي غيّر حياتي

هل تطمحين لطرق باب الدراما المصرية أم تجدين أن هذا الأمر لازال مبكراً؟
لا أعلم. ولا أحد يعلم ما تخبئه له الأيام، ولكن من المؤكد أنه يجب أن أشتغل على نفسي كثيراً والآن لا زلت أعمل على تطوير نفسي، وآخذ الموضوع خطوة بخطوة وحينما أصبح متأكدة من الإقدام على مشروع كهذا لن أتردّد.
ما الدور الذي قدمته ممثلة عربية وتمنيت لو كان من نصيبك؟
ليس هناك أي دور تمنيته لي، وأول دور مثلته في حياتي كان كوميدياً، كما قدمت دور الفتاة التي يتعاطف معها الجميع وبعدها تنقلب وتصبح شريرة، كذلك قمت بدور المظلومة. لذا، أعتقد أنني قمت بكل الأدوار لغاية الآن التي أجدها مناسبة للبيئة العربية.
أطمح لتجسيد دور أكشن وأحب أن أرى ظهوراً للمرأة القوية على الشاشة، مثلما فعلت أنجلينا جولي خلال تمثيلها مع براد بيت، هذا الدور الذي أحلم به.
ما هي المسلسلات التي تابعتها ولفتت انتباهك في رمضان؟
لم أستطع متابعة كل شيء، لأنني كنت لا أزال أقوم بتصوير مشاهد مسلسل «من الآخر»، ولكن شدّني دور دانييلا رحمة في مسلسل «أولاد آدم» وهي صديقتي، لفتتني كيف اشتغلت على نفسها وتطورت، بالإضافة إلى أن الدور كان يليق بها وكل الناس أحبوها، كذلك، أحببت ماغي بو غصن التي جسدت دور القاضية في المسلسل نفسه.
أقرب دور إلى قلبك قدمته لغاية الآن؟
دور كارلا في «بيروت سيتي» كونها أول تجربة لي، فقد أظهرت عفويتي في التمثيل للجمهور، وهذا كان همي، وكانت شخصية قريبة إلى قلبي لأنها تشبهني، والدور الذي غيّر حياتي هو شخصية يارا في مسلسل «خمسة ونص».

مررنا بظروف صعبة جداً

هل أنت في صراع دائم مع الوقت؟
(تضحك) في مسألة التنظيم، لا يمكن الاتكال عليّ، فوالدتي كانت تقول لي: «أفضل شيء في الحياة هو أن تكوني منظّمة»، وبعدها بتّ أقوم بهذا الأمر وأصبحت أنظّم يومي بطريقة جيدة، فلا أقبل أن أتأخر على اجتماع أو تصوير، وأكون أول الواصلين دائماً إلى عملي، ونادراً ما أفقد التوازن حيال هذا الأمر.
هل تعيشين الدراما في حياتك أم فقط في المسلسلات؟
فقط في المسلسلات، لا تهمني الصراعات، وسيأتي يوم وأتكلم عن حياتي، التي لم تكن سهلة علينا أنا وأهلي، إذ مررنا بظروف صعبة جداً، وكنت لا أزال بعمر صغير. وهذه الأمور ساهمت في أن يكون لديّ وعي أكثر، وكبرت بسرعة وتعلمت أن لا شيء يستحق العناء في الحياة. لا أحب أن أدخل بـ«دراما» مع أحد. وأحب أن يكون كل شيء سهلاً وبسيطاً، أنا ممثلة وهناك «دراما» (أحزان) كافية في حياتي.
وصلت والممثلة فاليري أبو شقرا للنهائيات في انتخاب مسابقة ملكة جمال لبنان عام 2015. هي فازت باللقب وأنت كنت وصيفتها الأولى، هل أنتما صديقتان؟
(تضحك) طبعاً، وأتمنى كل الخير لـ فاليري وأحبها من قلبي، حينها شاركنا في مباريات ملكة جمال لبنان، حيث كنا نمضي الكثير من الوقت معاً. هي ستتزوج قريباً وإن شاء اللّه سأكون موجودة معها في هذا اليوم، أحبها كثيراً.
دائماً هناك اتهام لملكات الجمال أنهن يرتكزن على جمالهن ولم يأتين من أكاديمية وخلفية تمثيلية، ما هو ردك على هذا الموضوع؟
لا أريد أن أناقش الذين يقولون هذا الكلام، ففي بعض الأحيان يمكن أن يكونوا على حق، فالتمثيل لا يليق بالجميع. ولكن، من خلال تجربتي الخاصة، كل شخص يشتغل على نفسه ويملك الجمال لا تعلم إلى أين سيصل، وهناك ممثلون في هوليوود لم يكونوا أقوياء ولكن اشتغلوا على أنفسهم وحققوا نجاحات لافتة والآن باتوا من أقوى الممثلين. الإنسان يمكنه أن يتطور، لذلك أنا مع وضد هذا الكلام. الفتيات اللواتي برزن من مسابقة ملكة جمال لبنان هنّ من أقوى الممثلات في العالم العربي وواحدة منهنّ هي نادين نجيم.
ما أسوأ شائعة سمعتها عنك؟
لا أعتقد أنه كان هناك أي شائعة عني.
كيف تحصنين نفسك من الشائعات؟
ليس لديّ ما أخفيه. وكل ما يخصني موجود على «السوشيال ميديا» وخصوصاً على «تيك توك»، فأنا أظهر شخصيتي الطبيعية للناس كما هي، ولا أحب الدراما (قاصدة الحزن) ولكن شيئاً وحيداً أتركه لنفسي وهو ما له علاقة بحياتي الخاصة. ففي حال كنت في علاقة مع شخص ما أفضّل أن لا أظهرها على «السوشيال ميديا» لأنه لا نعلم ماذا يمكن أن يحصل في حال انفصالي عنه لاحقاً.

معتصم النهار صديق

هل هناك تواصل مع الفنانة نادين نجيم بعد مسلسل «خمسة ونص»، لاسيما أن هناك من انتقد تشبهك بها عن قصد عندما اعتمدت الشعر الأسود؟
نادين وأنا ابنتا شركة الصباح. ودائماً هناك علاقة جميلة تجمعنا، صراحة أتفهم لماذا قال الناس هذا الأمر، لأن دور يارا الذي جسدته في «خمسة ونص»، كان يحتّم أن يشبه لون شعرها لون شعر الدكتورة بيان وهو الدور الذي جسدته نادين في العمل. سينتيا لا تشبه نادين نجيم في حياتها الطبيعية، ونحن عكس بعضنا، وما يقال حيال ذلك الشبه أعتبره مجاملة لي.

> في حال عرض عليّ دور تمثيلي لأغني فيه فسأقبل، ولكن تركيزي ينصب على التمثيل حالياً


CYNTHIA SAMUEL


CYNTHIA SAMUEL

علاقتك قوية بالممثل معتصم النهار ما أكثر كلمة يقولها لك وتضحكك؟
(تضحك) طريقة مناداته لاسمي سينتيا تضحكني كثيراً، معتصم صديق وأحبه من قلبي والتمثيل معه رائع وأنا أتطور لأنني أمثل مع شخص كـ معتصم النهار، وهو دائماً يساعدني في التصوير وفي تمثيلي. كما يجعلني مرتاحة أمام الكاميرا وهناك كيمياء جميلة بيننا، وأشعر أن الجميع سيفرح عندما يشاهدوننا في مسلسل «من الآخر».

هل تابعت الهجوم الذي حصل على معتصم النهار بعد قوله إن الممثل السوري مرغوب من قبل المنتجين أكثر من الممثل اللبناني كونه أكاديمياً؟
بصراحة، لم أتابع هذا الأمر، ولكن أعتقد أن المنتجين لديهم أسبابهم ومن يرونه يستحق هذا الدور سيسندونه له، ولا ينظرون إلى موضوع الجنسية أو غيرها من الأمور.

ما الذي تعلمته من مجال التمثيل وهل طريقه صعب أم سهل؟
طريقه صعب طبعاً، وقد استوعبته على قدر الإمكان، وأعمل على أن يكون قلبي قوياً، لأن ليس الجميع يتمنون لي الخير، على الرغم من أنني اعتقدت أنهم سعداء بنجاحي، ولكن اكتشفت عكس ذلك، وهذا دليل على أنني أحقق النجاح، وأنا أعلم حجمي دائماً والله يوفقني.

التقديم.. تجربة جميلة

بين التمثيل والتقديم أين تجدين نفسك أكثر؟
أحببت نفسي بالتمثيل فأنا أطمح إليه منذ صغري، أما التقديم فقد كان تجربة جميلة وأكررها لأنها أعطتني قوة أمام الكاميرا، إذ كنت خجولة حينها، ولكن المحبة والشغف اللذين أمتلكهما للتمثيل يختلفان عن أي شيء آخر. وأقوم بالتمثيل من كل قلبي، فالتمثيل يمنحني شعوراً كأنني موجودة في بيتي.

تملكين صوتاً جميلاً على ما أعتقد، هل ستدخلين عالم الغناء؟
تصمت قليلاً وتجيب: كل شيء ممكن. أنا أغني. هناك من اكتشف أنني أجيد الغناء عندما قدمت على إنستغرام إحدى الأغنيات عن كورونا بصوتي، ولكن لا أشعر أن الغناء سيصبح عملي، علماً أن لا أحد يعلم ما الذي ينتظره. ولكن، في حال عرض علي دور تمثيلي لأغني فيه فسأقبل، ولكن تركيزي ينصب على التمثيل حالياً. ولا مشكلة في الغناء أيضاً (تضحك).

أي كلمة تحبين أن تقال عنك أكثر: ممثلة أم نجمة؟
يقولون عني ممثلة وعندما أتكلم عن نفسي أقول ممثلة، ومن يقولون عني نجمة فلي الشرف بذلك، وعندما أنظر إلى مرآتي أقول برافو سينتيا أنك تشتغلين على نفسك كثيراً.

بمن يشبّهك الجمهور من مشاهير العالم؟
يشبّهون عينيّ بعينيّ العارضة العالمية كيندال جينر وبأنني آخذ نفس وضعياتها خلال التقاطي لصوري.

قررت أن أحب نفسي

علاقتك قوية بوالدتك، ما هي قصة رسم نفس الوشم على يديكما؟
إذا تأملت الوشم سترى أنه عبارة عن صورة أم تحتضن ابنتها، وتحت الوشم يوجد قلب صغير تعبيراً عن الاتصال الحقيقي بيننا، فوالدتي هي حياتي كلها وما وصلت إلى هذه المرحلة في التمثيل وفي حياتي إلا بفضلها. هي تقف إلى جانبي دائماً وترشدني إلى الكثير من الأمور. لم أتخذ يوماً قراراً إلا وهي شريكة فيه. عندما خسرت والدي، واجهنا والدتي وأنا مواقف صعبة. ولم تكن الحياة سهلة علينا، ورأيت أمي قد تحولت في ليلة واحدة من أم، إلى أم وأب في نفس الوقت، وفي حال كان هناك شخص أريد أن أكون مثله في الحياة، فسأكون مثل والدتي لأنها قوية وتمدّني بالقوة كل يوم. وهذا ما أحتاجه لاسيما في المجال الذي أعمل فيه. وتعلمت أن الشخص الوحيد الذي سيقف إلى جانبي مهما حصل هي والدتي، فهي صديقتي المفضّلة ولا يمكنني أن أعيش من دونها.

ما هي مواصفات فارس أحلامك؟
أحب أن أكون بعلاقة على غرار أي شخص. ولكنني الآن لست مرتبطة وأنا بعلاقة مع نفسي إذ اكتشفت أنه لم يكن لديّ الوقت الكافي لأحب نفسي. فقرّرت في عمر الـ 25 أن أحب نفسي لأنه سيأتي بعدها شخص ويحبني أكثر مما أحبها، وأنا أريد أن أعطي وقتاً لنفسي وعندما يأتي الشخص المناسب لي لن أرفضه، ولكن الآن لا أبحث عن هذا الموضوع وأقوم بالتركيز على عملي وعلى نفسي فقط.

علاقتي بمواقع التواصل الاجتماعي

لست ناشطة على «تويتر» ما السبب في ذلك؟
لا علاقة لي بـ «تويتر» وأنا الأكثر فشلاً عبر هذا الموقع، بصراحة لا أجيد استخدامه، ولا أحب الغوص في تفاصيل حياتي. وأيضاً لا أحب أن أضع نفسي في مواقف أتكلم فيها عن أمور سياسية، خصوصاً أنني لا أفهم بالسياسة. وتضيف (ضاحكة): «اسألني عن «تيك توك» أو «إنستغرام» أقل لك «على راسي».

أحبك الجمهور على «تيك توك» ولم يهاجمك كغيرك من الممثلات، لماذا برأيك؟
لا أدري، وأعتقد أن شخصيتي يليق بها هذا الموقع وأنا اكتشفت ذلك بالصدفة، وبات الجميع عندما يرونني في الأماكن العامة يقولون لي نتابعك على «تيك توك». باتت لدي متابعة عليه أكثر من أعمالي على الشاشة (تضحك).

هل توافقين على أن الـ«تيك توك» للأشخاص الذين لا حاجة لهم للشهرة؟
أبداً، هو للجميع صغيراً كان أو كبيراً مشهوراً أو لا، ومن الجميل أن ترى الشخص المشهور كيف يظهر شخصيته على «تيك توك». وجميل أن ترى شخصاً غير مشهور كيف يتطور ويصبح مشهوراً من خلاله.

أفكر بإيجابية

هل تقرئين برجك كل يوم؟
أبداً. أنا من برج «السرطان». وفي الحياة أفكر بإيجابية. وهذا ما تعلمته من والدي الذي كان يقول لي عندما تستيقظين في الصباح قومي بشكر الله كونك تتنفسين وتسمعين وتشاهدين، وأنا شخصية إيجابية بطبعي.

في بعض الأحيان، تتقوقع امرأة السرطان بعيداً عن الآخرين في عالمها الخاص عندما تتم مضايقتها أو استفزازها هل تملكين عالمك الخاص؟
لديّ هذا الجانب أحياناً حيث أجلس وحدي في غرفتي أرتاح وأتنفس، ولكنني لست من النوع الذي يفضل أن يبقى وحيداً وأفضّل أن أكون مع عدد من الأصدقاء الذين يشكلون بالنسبة لي عالمي الخاص.

منوعات مع سينتيا

هل أنت شخصية صباحية أم مسائية؟
الاثنان معاً، بسبب كورونا أصبحت أنظّم وقتي أكثر، وصرت أستيقظ باكراً وأطبخ. وفي الليل، أعود للمنزل وأشاهد بعض الأفلام وأذهب للعشاء مع أصدقائي.

هل تعتمدين الرياضة أم الريجيم؟
الاثنان معاً لكي نحصل على النتيجة التي نريدها.

هل تفضلين البحر أم الجبل؟
البحر البحر البحر.

الربيع أم الخريف؟
الخريف.

الدراما أم السينما؟
الاثنان.

الـ«تيك توك» أو الـ«إنستغرام»؟
أحب الاثنين معاً.

هل أنت مهووسة بالاطلاع على مواقع التواصل الاجتماعي أم معتدلة؟
عندما أكون مع أي شخص لا أعير هاتفي أي اهتمام، كنت مدمنة على «السوشيال ميديا»، ولكن خصّصت لها الوقت الذي يجب أن تأخذه مني.

ما المستحضر الجمالي الذي يرافقك دائماً؟
الكونسيلير دائماً يرافقني وأحمر الشفاه ومشط الحواجب.

ما الموضة التي ترفضين مواكبتها، وما هو ستايلك المفضل؟
الموضة دائماً تتغير ولا أحب الأمور المبالغ بها.

عطرك المفضل؟
شانيل في أغلب الأحيان.

لونك المفضل؟
الأزرق.

ما قطعة المجوهرات التي لا تستغنين عنها؟
لدي 3 خواتم أرتديها كل يوم ولا أغيّرها أبداً.



حياة الفهد وطاقم فيلم «نجد»



«بوستر» فيلم «نجد»

حذف مشاهد وعدم الدعوة لحضور العرض الخاص أشعلا الأزمة

أبطال فيلم «نجد» يهاجمون صنّاع العمل.. والمنتج يرد

أبطال وصناع فيلم «نجد»

ما إن تم تدشين عروض الفيلم السعودي «نجد» في الصالات السينمائية السعودية، بدءاً بالعرض الخاص الذي أقيم في الرياض أخيراً، حتى أطلق عددٌ من أبطاله انتقاداتٍ واسعة، طالت صنَّاعه، حيث هاجموا منتج الفيلم وكاتبه ومخرجه أيضاً. هذه الانتقادات الشديدة سرعان ما فجَّرت أزمةً كبيرة بين الطرفين، كان وقودها الأساس تغييب عددٍ من أبطال الفيلم عن حفل افتتاحه في العاصمة السعودية.

«سيدتي» رصدت لكم في سياق التقرير التالي أبرز ردود الأفعال التي صدرت من الفنانين المشاركين في فيلم «نجد»، وموقف صنَّاعه منها.

الرياض ـ ناصر عبدالغني

العرض الخاص أثار الأزمة

بدأت الخلافات بين عددٍ من الممثلين، وخالد الراجح، منتج الفيلم، أثناء تصويره قبل أكثر من عامٍ، ليأتي العرض الخاص، الذي أقيم في الرياض ودشَّن عروض «نجد» في السعودية بوصفه أول فيلمٍ سعودي يُعرض في دور العرض السينمائي بالبلاد، ويحوِّلها إلى أزمةٍ كبيرة، إذ لم يتم توجيه الدعوة إلى بعض الممثلين المشاركين في الفيلم لحضور افتتاحه، منهم الفنان سعد الطلاس، فيما غاب عن العرض عددٌ من أبطاله بسبب ظروف السفر جراء تفشي فيروس كورونا، وهم: حياة الفهد، وإبراهيم الحربي، وميساء مغربي، وعلي السبع، وأميرة محمد، ومريم الغامدي.

وتدور أحداث فيلم «نجد»، الذي تم تصويره بين الرياض والكويت، عن الحياة الاجتماعية، والظروف المعيشية التي سادت في منطقة نجد في خمسينيات القرن الماضي عبر مجموعة من القصص والحكايات.

والفيلم الذي أخرجه سمير عارف، من تأليف خالد الراجح، وإنتاجه ومؤسسة لوكيشن للإنتاج الفني والإعلامي، وبطولة كلٍّ من: حياة الفهد، وماجد مطرب، وميساء مغربي، وإبراهيم الحربي، وعلي السبع، وأميرة محمد، وزهرة الخرجي، ومريم الغامدي، وابتسام عبدالله، ومصطفى هريدي، وأغادير السعيد، ومحمد الكنهل، وسعد الطلاس، وامتنان محمد، وناصر الربيعان.

ماجد مطرب يرفض التهميش

كشف الفنان ماجد مطرب لـ«سيدتي» عن أنه رفض حضور العرض الخاص للفيلم السعودي «نجد»، الذي أدى بطولته، على الرغم من رغبته الكبيرة في حضوره، مبرراً ذلك بخلافٍ بينه وبين خالد الراجح، مؤلف ومنتج الفيلم، متهماً إياه بأنه تعمَّد تهميشه وتهميش دوره بوصفه بطلاً أساسياً للفيلم.

وأشار مطرب إلى أن شركة الإنتاج لم تحترم حقوقه الأدبية والفنية في ترتيب وضع اسمه على تتر الفيلم، والدعاية والترويج للعمل سواءً في وسائل الإعلام، أو مواقع التواصل الاجتماعي، مبيناً أن ذلك يعدُّ تهميشاً لدوره ومشواره الفني.

الطلاس: انسحبت من اللوكيشن.. والمنتج غير محترف وشوَّه سمعتي

في حين، أوضح الفنان سعد الطلاس، أن «نجد» فيلمٌ مميز من ناحية الفكرة، لكنه ليس أول فيلم سعودي يُعرض بشكل تجاري، ففيلم «مناحي» للفنان فايز المالكي عُرض في السعودية قبلاً، مشيراً إلى أن الفنانة القديرة حياة الفهد ليست بطلة الفيلم، بل ضيفة شرفٍ عليه، والفيلم سعودي، ومن بطولة الفنان ماجد مطرب، ذاكراً أن أسلوب خالد الراجح، المؤلف والمنتج، في التعامل مع الفنانين غير احترافي، «إذ قلَّل من قدر الممثلين، وبعضهم خضعوا له».

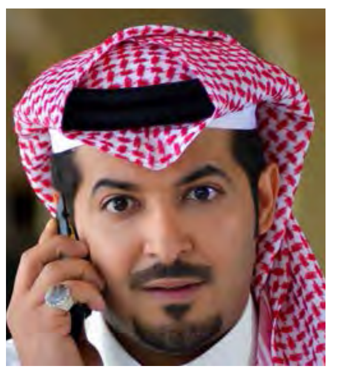
وقال الطلاس لـ «سيدتي»: «المنتج كان يتعامل مع الممثلين دون احترامٍ، وكأنهم يعملون تحت أمره، مثلاً كانوا يبلغونني بأن التصوير في الساعة 08:00 صباحاً، واللوكيشن خارج مدينة الرياض بنحو ساعة ونصف الساعة، وأجلس دون عملٍ في المكان لأكثر من 18 ساعة، وحدث هذا الأمر معي طوال أربعة أيامٍ، لكنني في اليوم الرابع رفضت الانتظار، وانسحبت من الموقع، ولم أكمل التصوير، لأتفاجأ بعدها بإلغاء نصف عدد مشاهدي في الفيلم، ومع ذلك حصلت على أجري بعد أن ضغطت على المنتج، وإن كان أقل مما اتفقنا عليه».

ورفض الطلاس، ما أشاعته عنه شركة الإنتاج بأنه ممثلٌ غير ملتزم، مؤكداً أنهم شوَّهوا سمعته في الوسط الفني، إضافة إلى عدم دعوته لحضور العرض الخاص للفيلم، ووضع اسمه في القائمة السوداء لديهم بألَّا يعمل معهم مجدداً، مشدداً على أنه منذ دخل الفن وهو ممثلٌ محترفٌ وملتزمٌ بمواعيده وارتباطاته الفنية وليس ممثلاً هاوياً.

الكنهل: صُدمت بعد مشاهدة الفيلم.. وهناك إجحاف في حق عدد من الممثلين

كذلك، تحدث لـ «سيدتي» الفنان محمد الكنهل عن حيثيات المشكلة بالقول: «رحَّبت كثيراً بالمشاركة في فيلم «نجد» فور عرضه عليّ، إذ إنه أول فيلم سعودي سيُعرض بشكل تجاري في دور العرض السينمائي بالسعودية، وبالطبع هذا أمرٌ يُسعد كل من يعمل في الوسط الفني». وأضاف: «على الرغم من أن أجري كان بسيطاً جداً إلا أنني قبلت الدور كيلا أفوِّت الفرصة على نفسي بالمشاركة في هذا الفيلم، وقد كان التصوير في موقع خارج مدينة الرياض، ما جعلنا نعاني للوصول إلى اللوكيشن».

واستطرد الكنهل: «في البداية قرأت النص، وأعجبت بالشخصية كثيراً، ووافقت بكل سرور على أدائها، لكنني صُدمت بعد حضوري تدشين الفيلم والعرض الخاص به في الرياض، إذ إن مشاركتي لم تأتِ كما كانت مكتوبةً في النص، أو ما تم تصويره، واكتشفت بعدها أنهم حذفوا بعضاً من مشاهدي خلال المونتاج على الرغم من أنها كانت مشاهد مؤثرة، وبدلاً من أن أكون ضيفَ شرفٍ


ماجد مطرب


سعد الطلاس


محمد الكنهل



سمير عارف وخالد الراجح في العرض الخاص لفيلم «نجد»



بطلات الفيلم مع خالد الراجح في العرض الخاص للفيلم

في مهرجان العين السينمائي





ماجد مطرب مع علي السبع في مشهد من الفيلم



حياة الفهد وزهرة الخرجي في «نجد»

في كواليس تصوير فيلم «نجد»

محمد الكنهل:
اكتشفت أنهم حذفوا بعضاً من مشاهدي خلال المونتاج على الرغم من أنها كانت مشاهد مؤثرة

مهماً، وجدت نفسي أمام الناس أشبه بالكومبارس، أو الممثل الذي يقدم دوراً ثانوياً صغيراً دون أن يراعوا تاريخي الفني الطويل ومشواري الكبير في التمثيل على مدى 40 عاماً، ما أثّر فيّ كثيراً، كذلك هناك مشاهد لبعض الزملاء تم حذفها أيضاً».

وأكد أن هناك إجحافاً لحق بعدد من الممثلين في الفيلم، مشدداً على أنه يقف معهم في هذا الأمر، خاصةً الفنان ماجد مطرب، الذي تم تهميشه بشكل واضح سواءً في الحملة الإعلانية والإعلامية، أو الأخبار الصحفية عن الفيلم، كاشفاً عن أن الفنان سعد الطلاس تعرَّض كذلك إلى التهميش، مشيراً إلى أن هناك فنانين، شاركوا في الفيلم، ولم يتقاضوا أجرهم المادي حتى الآن، مبيناً أن هذا الأمر لا يعنيه فهو بين شركة الإنتاج وهؤلاء الممثلين، كونه حصل على أجره كاملاً.

الراجح: مشغول بنجاح الفيلم ومشاركاته الدولية.. ولكل حادث حديث

من جهته، كشف خالد الراجح لـ«سيدتي»، مؤلف ومنتج فيلم «نجد»، أنه وصنّاع العمل يعيشون هذه الأيام فرحة عرضه ونجاحه، حيث يُعرض الفيلم حالياً في عدد من صالات العرض السينمائي لـ «موفي سينما» في الرياض وجدة والدمام، مبيناً أنه لن يرد على تصريحات بعض الممثلين الذين تناولوه والفيلم من خلالها، موجهاً الشكر إلى فريق العمل وكل مَن شارك في صناعته، مبدياً رضاه التام عن تجربته في إنتاج وتأليف الفيلم.

وبيَّن الراجح أنه مشغولٌ حالياً بترتيب مشاركة الفيلم في عددٍ من المهرجانات العربية والدولية، خاصةً بعد أن وجد ترحيباً عربياً وعالمياً للمشاركة في هذه المحافل الفنية السينمائية، موضحاً أنه «بعد انقضاء هذه الفترة المهمة سيكون لكل حادثٍ حديث».

وقال الراجح، كاشفاً عن هذه المهرجانات: «وُجِّهت إلينا أخيراً دعوةٌ من مهرجان تشانجتشون السينمائي لمشاركة نجد في فعاليات دورة العام الجاري في الصين ممثلاً للسينما السعودية، الأمر الذي أسعدنا كثيراً، نظراً لأهمية هذا المهرجان السينمائي الكبير، وأتمنى أن يسهم الفيلم في رفع اسم السعودية عالياً في المحافل الدولية، ويُعرِّف بالهوية والتراث الوطنيين لبلدنا، وأن يكون باكورةً لأعمال محلية تصل إلى المحافل العالمية خلال الفترة المقبلة، لا سيما أن الفيلم حصل على جائزة الصقر الخليجي للأفلام الطويلة في مهرجان العين السينمائي 2020 الذي أقيم في دولة الإمارات».

المخرج سمير عارف يرفض الرد

وتواصلت «سيدتي» مرات عدة مع سمير عارف، مخرج الفيلم، للتعليق على انتقاد عددٍ من أبطال الفيلم حذفَ مشاهد لهم تم تصويرها ضمن «نجد»، لكنه لم يرد على اتصالاتنا ورسائلنا حتى ساعة إعداد التقرير.


خالد الراجح


سمير عارف


حياة الفهد في فيلم «نجد»

أبارك لنفسي ولكل صنّاع العمل

أما الفنانة حياة الفهد بطلة فيلم «نجد» فقالت لـ«سيدتي»: «أبارك لنفسي ولكل صنّاع العمل، وللجمهور وعشاق السينما في المملكة، افتتاح العروض للأفلام السعودية بدور العرض في مملكتنا الحبيبة، وإن شاء الله سيكون «نجد» باكورة الأعمال التي ستليها الكثير من الأفلام سواء لي أو لزملائي الفنانين الذين احتضنتهم السعودية وفتحت لهم الأبواب، وأتمنى أن يحوز العمل على رضاكم. وبالطبع لي عظيم الشرف أن أكون بطلة لفيلم سعودي، مثل هذا الفيلم الجميل «نجد»، وما يحمله من قصة رائعة تحمل الكثير من الأبعاد للكاتب والمنتج خالد الراجح. وكنت أتمنى أن أكون أول الحضور في هذا الحدث الفني المميز في المملكة، ولكن ظروف جائحة كورونا وما تفرضه من تباعد اجتماعي حالت دون ذلك».



نبيلة عبيد:

لم أتعمد كتابة «نجمة مصر الأولى» على باب غرفتي واجتماعي مع ناديا الجندي أتى في الوقت المناسب




نبيلة عبيد وسميحة أيوب ونادايا الجندي في مسلسل «سكر زيادة»


هالة فاخر ونبيلة عبيد ونادايا الجندي في مسلسل «سكر زيادة»

لدى اتصالنا بـ«نجمة مصر الأولى» نبيلة عبيد بعد عودتها من بيروت إلى بلدها مصر لإجراء مقابلة معها، نوّهت في بداية الحديث بتعاطي الشعب اللبناني وجديته مع موضوع كورونا، معبرة عن أسفها لعودة ارتفاع عدد الحالات من جديد، ثم قالت بضحكتها المعهودة: «أعتذر منك دخلت على الفور في موضوع كورونا». في حوارنا مع نبيلة عبيد تطرقنا إلى مسلسلها الأخير «سكر زيادة» الذي عرض في رمضان الفائت، وماذا تقول عن علاقتها بناديا الجندي المنافسة الشرسة لها، وكيف تردّ على من اتهم العمل بالفاشل وهل غامرت بمشاركتها به، إضافة إلى إبداء رأيها بالدراما اللبنانية. بيروت- علي حلّال

علمنا أنه كان لديك خوف كبير من موضوع كورونا؟

طبعاً، قبل وصولي إلى منزلي في مصر وبعد غياب حوالي 3 أشهر ونصف عنه، طلبت القيام بتعقيمه، وعندما وصلت إلى المنزل، تركت حقائبي في المدخل، وطلبت تعقيمها قبل صعودي في المصعد. ومنذ رجوعي من لبنان لم أضع قدميَّ خارج المنزل ولا نية لي في ذلك. هذا وباء عالمي والمطلوب عدم التجمعات. كنت أشيد بالشعب اللبناني وبالتزامه الشديد، فكنت لا أرى أي أحد في الشارع خلال مرحلة التعبئة العامة التي كانت تفرضها الحكومة، حتى أنا وناديا الجندي وسميحة أيوب لم نكن نزور بعضنا البعض خلال فترة مكوثنا في الفندق.

ما الذي تعلمته نبيلة من فترة كورونا؟

تعلمت أنه للمرة الأولى يصادفني وباء بهذا العنف، وهو ليس وباءً عادياً، وليس محلياً أو محصوراً في بلد آخر غير بلدي، بل منتشر في العالم كله وفي وقت واحد وبأعداد كبيرة، لذا، تعلمت أن نقوم بما ينصحوننا به والباقي بأمر الله. ربما هذه رسالة سماوية من الله للعالم كي نتعظ قليلاً، وهناك الكثير ممن قام بجردة حساب، راجع فيها نفسه، وأنا شخصياً أرى أنها رسالة إلهية ربنا أرسلها لنا، وهو الوحيد الذي سيوقفها.

«كريمة» تشبهني

هل كانت مغامرة من نبيلة عبيد اختيارها نصاً كوميدياً من خلال «سكر زيادة» عندما قررت العودة إلى الشاشة؟

لا بالعكس، أنا كنت سعيدة بالورق وبالشخصية وأحببتها بصراحة؛ لأنها تحتوي على شيء مني، حتى وأنا أكلمك الآن، تشعر بأن بي بعض الشيء من «كريمة» (الشخصية التي لعبت دورها نبيلة في «سكر زيادة»). «يعني أبقى سعيدة» عندما أكلم أحداً من أصحابي ولديه حفيد صغير وينادينى «كريمة»، فعلاً هذه الشخصية ظريفة وقد انطبعت صورتها حتى لدى الأطفال. عندما قرأت النص شعرت بأنها قريبة مني، واستخدمت ضحكتي في الحياة وهي إمضاء وتوقيع خاص بنبيلة (تضحك)، كذلك قمت باستخدام «oh la la» وأيضاً استعملت كلمة «BYE». وهذه الكلمة أقولها بعد كل مكالمة هاتفية. يمكنك القول إنني استخدمت ما استعملته في حياتي الطبيعية، وطبقته في المسلسل. والمخرج قال لي: «عاوزينك «تفكي» (تكونين على سجيتك) وعندما «فكيت» وأخذت على الديكور وعلى مدام ناديا وسميحة وعلى الجميع بدأت أتكلم بشكل طبيعي، فأحببت جداً شخصية «كريمة».

أول مسلسل لك في التلفزيون بعنوان «العمة نور» منذ 17 عاماً (2003) كان ينتمي إلى الكوميديا الاجتماعية. وآخر مسلسل قبل «سكر زيادة» بعنوان «كيد النسا» كان أيضاً فيه جرعة من الكوميديا. هل ترتاحين إلى هذا النوع من الأعمال أكثر من غيره؟

«العمة نور» من الأعمال التي أحبها جداً، كان عملاً «لايت»(خفيفاً)، و«كيد النسا» كان شخصية «بلدي» وسط الكوميديانات الموجودات في العمل، وكي يقنعني الكاتب حسين محرم ابن الكاتب مصطفى محرم بدور «حلاوتهم» قال لي إنها الأساس، وعندما أقنعني به، رأيت بهذا الدور «حاجة ظريفة ودمها خفيف» فقدمته على الفور. بعدها قمت بـ«البوابة الثانية». ثم لفتت نظري شخصية «كريمة» في «سكر زيادة» بأنها شخصية «لايت» ودمها خفيف.

هل تخوفت من فكرة أن مسلسل «سكر زيادة» مأخوذ من «فورمات» أجنبية وتم تعريبه ما قد يجعله في وضع مقارنة مع مسلسل Golden Girls؟

أبداً، أنا أولاً لم أشاهد مسلسل Golden Girls، وعندما قالوا إن «سكر زيادة» مأخوذ من فورمات أجنبي قلت «ok» (تضحك)، وبصراحة لم أشاهد النسخة الأجنبية، ولم أقرأها بل أخذت الورق ونفذت الشخصية مثلما هي مكتوبة وكما شعرت بها.



لم أشترط أي اسم

كيف وجدت التعاون الأول مع المخرج وائـل إحسـان في مسلسـل «سـكر زيادة»؟

هذا التعاون الأول الذي يجمعنا سـوياً. هـو مخـرج كوميـدي و«شـيطان» الكوميديـا (متمكـن مـن الكوميديـا) موجـود في داخله، ويوجه به الضيوف الكوميديانات الذين أتوا وشاركونا كل الحلقات. هو ناجـح جداً. ويقدم لأحمد حلمي في أعماله كوميديا دمها خفيف.

المسلسـل يعتمد على ظهور الكثير من النجوم كضيوف شـرف. هل كان لك أي اقتراحات لأحد منهم؟

لا واللّه أبداً، لم أشـترط أي اسـم، بل كانوا يأتون بالأشـخاص المناسـبين، وتعـذر وصـول مشـاركة عـدد كبير مـن النجـوم الذيـن كان يفتـرض أن يشـاركونا العمـل بسـبب إقفـال المطارات.

هل كثرة ضيوف الشرف كانت مؤذية للعمل؟

لا بالعكـس، بل كانت تضيف جواً من الكوميديـا التي تصـدر منهم، فأغلب من شـاركونا كانـوا ينتمون إلى عالم الكوميديا.

رسالة الى الجمهور

حدثينـا عن أجواء تصوير المسلسـل في لبنان خاصة أن الكورونا كان سبباً في تعطيل الكثير من الأعمال؟

كان هنـاك تركيـز كبير فـي العمل، كـون التجربة جديـدة وتتم في وطن ثانٍ (لبنان)، ولكن لم أشعر بأنني في بلدٍ أو وطن آخر، بل شعرت بأنني في بلدي الثاني.

وتابعـت: «كنـت أرى المظاهرات في الشـوارع، وأقول هذا لا ينفع لبلد مثل لبنان؛ لأن الشعب اللبناني يحب الفرح والحيـاة، وأنـا أكثر واحدة عاشـت في لبنـان، وكنـت أمكث لفتـرات ومتأثرة بهذا البلد وبشعبه.

بالعودة للمسلسل لقد دخلنا التصوير وأخذنـا الموضـوع بجدية؛ كـي ننجز وننهـي التصويـر قبل رمضـان. ولم يكن المنتـج صادق الصباح يشـعرنا بأننـا في الغربة وبعيـدون عن بلدنا، وعندمـا كان يمرض أي شـخص منا، كان يأخذه إلى أفضل المستشـفيات، وكنـا نأخذ حذرنـا الكلّي خـلال فترة التصوير بسـبب «كورونا».

وأضافت: «بعدهـا، مكثنا في الفندق لغاية أن سُـمح لنا بالعودة إلى مصر، وكنا نشـعر بأننا قمنـا بعمل خفيف، وتعليقـات النـاس كانـت تشـيد بأننا خففنا عليهم الجلوس في منازلهم».

كمـا لا ننسـى نانسـي عجـرم مـن خـلال الأغنيـة الجميلة التـي قدمتها للمسلسـل، فكانت فكـرة المخرج أن تتضمن الأغنية مشـاهد مـن أعمالنا القديمـة نحـن نجمـات المسلسـل، واختار أيضـاً الملحن. وكانـت الفكرة رائعـة ومختلفة وسـط المسلسـلات الأخـرى التي عرضـت، والموسـيقى «أوريجينـال» وتعطيـك حبـاً للحيـاة وتجعلك تنسى أنك كبرت.

ما الهدف من مسلسل «سكر زيادة»؟

الهـدف مـن المسلسـل أن تفكر أنك لـم تكبـر، بل عليـك أن تحـب الحياة ولا تحسـب الأرقـام. وأغنية نانسـي مكتوبـة بدقـة وتعطيـك أمـلاً فـي الحياة وأنها حلوة، وعليك أن تعيشـها في حلوهـا ومرها. عمـرو مصطفى هو من قـام بتلحينهـا وكلماتها تعبر عن الموضوع الذي نقصده والرسـالة التـي نريد إيصالهـا: «عيش الحياة ما تحسبش فيها كم يوم»، ومن الجميل أن تصل هذه الرسالة إلى الجمهور.

نادين وسيرين

من يلفتك من الممثلات اللبنانيات؟

هناك ممثلات كثيرات منهن نادين نجيم وسيرين عبد النور. أنا سعيدة بالمسلسلات اللبنانية وأراها بتقدم كبير، وكذلك الأمر بالنسبة للممثلين والممثلات اللبنانيين.

أغنية نانسي عجرم في المسلسل تعطي الأمل في الحياة

لمـــاذا تأخـر الوقت لتجتمعـي بناديا الجندي. وهــذا كان حلم الكثيرين أن يشــاهدوكما معاً في عمــل واحد، ما الذي كان يمنع لقاءكما سابقاً وأصبح اليوم ممكناً؟

«واللّه كل حاجـة تأتــي فــي وقتهــا» وأنا مؤمنة بذلك، والمشــروع هو من اختيار الأســتاذ صادق الصبــاح، وأتى فــي الوقت المناســب، وهــو أن نظهر أنا وناديا بشخصيتين تكون الخلافات بينهمــا هــي الأســاس، لا أن تحبــا بعضهمــا البعــض، وأضافــت: «نحن على طول ضد بعض» (تضحك).

هناك مــن قال إن مسلســل «ســكر زيادة» لم يكن على قدر التوقعات؟

«من ناحية إيــه»؟ أعتقد أن هناك من كان يتصور أن يرانا أنا وناديا في حالة أخرى، بينما أحببت أن يرانا الناس في الحالة الجديـدة التي ظهرنا بها، وكان الجميـع يشـيد بما قمنا بـه. نحن في الحيـاة الحقيقية كنا دائماً على خلاف، وهذا ما أوصلناه من خلال المسلسـل (تضحك).

الآن، هل أنتما متفقتان؟

الحمد للّه (تضحك).

هل تعمــدت أن تكتبــي «نجمة مصر الأولى» علــى باب غرفتك في الفندق؛ كــي تغيظي ناديا الجنــدي لدرجة أن هالــة فاخر كتبــت على بــاب غرفتها «حسبنا اللّه ونعم الوكيل»؟

مــا كتبتــه هالة هــو حالــة كوميدية، وأحبــت أن تكون لطيفــة وتكتب على مزاجهــا، ولكــن لا أنــا ولا ناديــا ولا سميحة كان لنا أي دخل بما كتب على باب غرفنا، فالإنتــاج هو من قام بكل ذلــك، وهذا طبعاً من ســمات الشــعب اللبنانــي الكريــم الكلمــة الجميلــة والمعاملة اللطيفة.



هالة فاخر ونبيلة عبيد وناديا الجندي وسميحة أيوب بطلات مسلسل «سكر زيادة»

أثــار موضوع حلولك ضيفــة ببرنامج رامــز جلال جدلاً بأنــك كنت على علم مســبق بــكل تفاصيلــه. هــل كنت تعلمين أنك مدعوة إلى برنامجه؟

منذ ثماني سنوات وأنا أعتذر عن هذه النوعية من البرامج؛ لأنني شــخصية تخــاف مــن أبســط الأمــور، فأنــا في حــال انطفأ النور عــن المصعد أتوتر، وعندما ذهبت إلى البرنامج، كان على أســاس أن البرنامــج لأروى، وبعدهــا فوجئــت برامــز وظهر الخوف بشــكل واضح على ملامحي.

ما الذي تابعته في رمضان؟

شــاهدت «ســكر زيادة»، ولا تنسَ أنه لم يتســنَّ لي الوقــت لمتابعة المزيد، فقــد كنت فــي رحلــة طويلــة خارج منزلي (فــي لبنان)، وأريد الاســتمتاع بمشــاهدة الأعمال لاحقــاً في غرفتي بمنزلــي. وبعدهــا، ســأقوم بتحميل مــا أريــد مشــاهدته عبــر التلفزيون ومتابعته.

مصطفى خاطر: لن أنسى ما فعلته ياسمين عبد العزيز معي

استطاع الفنان مصطفى خاطر أن يلفت الأنظار إليه في كثير من أعماله التي عرفت طريقها إلى قلوب الجماهير. بدأ من مسرح مصر وانطلق في عالم النجومية ليثبت قدراته كفنان كوميدي أو تراجيدي. وشارك الفنان علي ربيع في مسلسل «عمر ودياب» الذي حقق نسبة مشاهدة عالية في شهر رمضان الفائت.
التقينا خاطر وسألناه عن تجاربه الفنية مع علي ربيع وياسمين عبد العزيز ودنيا وإيمي سمير غانم والسقا وأمير كرارة وغيرهم من النجوم وماذا أضافت تلك التجارب له. وإلى نص الحوار:

القاهرة ـ هبة خورشيد

تجربة عملك مع الفنان علي ربيع في بطولة مشتركة للمرة الأولى في التلفزيون بمسلسل «عمر ودياب» الذي عرض في رمضان الفائت، هل أضافت لكما؟
كلانا سعيد جداً بالتجربة، فنحن صديقان قبل أي شيء وعملنا معاً لسنوات في مسرح مصر. وعندما عرض علينا مسلسل «عمر ودياب» شعرنا أن العمل سيضيف لنا نجاحاً آخر إلى جانب النجاحات التي حققناها، بالإضافة إلى أن البطولة المشتركة تثري العمل من خلال المواقف الكوميدية العديدة التي تجمع بيننا وتسجل نسبة مشاهدة عالية جداً لأن لكل منا جمهوره.

وما الفرق بين البطولة المشتركة في المسرح عنها في التليفزيون؟
في المسرح قدمنا كوميديا ارتجال تعتمد على رد فعل الجمهور ونكون أكثر حرية في إضافة بعض الإفيهات. أما التليفزيون فلا ينفع الارتجال فيه لأننا ملتزمون بـ«السكريبت» (النص) ومتفق مع المؤلف على الحوار والمواقف الكوميدية التي لا يجوز الارتجال فيها.

ما معاييرك لقبول أي دور جديد؟
قبل أي شيء، أقرأ الدور كاملاً، وأحكم إن كان سيضيف لي أم لا وهل الدور جديد ويحمل تركيبة شخصية مختلفة لم أقدمها من قبل، إذا توافرت هذه العوامل أقبل الدور على الفور.

ما الذي أعجبك في شخصية دياب؟
أحببت فيه أنه شخصية مكافحة عصامي غير قادر مادياً يعمل من أجل أن يوفر أموالاً يجهز بها أخته ويتزوج، فاشترى تاكسي هو وعمر بالتقسيط. ويقابل عثرات كثيرة ومواقف صعبة في حياته، لكنه بإصراره يتغلب عليها ويعمل ويجرب أكثر من وظيفة ولكنه لم ييأس وينجح بعد ذلك ويحقق ما يتمناه.

وما أصعب المشاهد بالنسبة لك في مسلسل «عمر ودياب»؟
عندما وقعت في إحدى الحلقات من «البلكونة» على السيارة ومشاهد أخرى تجمعنا بمحمد محمود. فهو يضحكنا جداً مما يجعلنا نعيد المشاهد أكثر من مرة.

لا أهتم بمنافسة الزملاء

هل المسلسل للضحك فقط وأي أنواع الكوميديا تفضل؟
المسلسل ينتمي لكوميديا الموقف التي أفضلها فهي تحمل رسالة وهدفاً. لا أحب الضحك لمجرد الضحك بل أحرص على تقديم عمل كوميدي هادف من خلال شخصيات كاراكتر. وهذا النوع من الكوميديا يعيش سنين طويلة.

هل تهتم بمن سيشترك من ممثلي الكوميديا في السباق الرمضاني؟
لا أهتم أبداً بمن يشترك في السباق الرمضاني من زملائي الفنانين الكوميديين. كل واحد له جمهوره وأدواره التي تناسبه، أنا أركز في دوري وكيف أقدمه وأشتغل على نفسي وليس على الآخرين. وبالنسبة للمنافسة فيما بيننا فأنا لا أهتم بمنافسة الزملاء ولا أفكر إلا في عملي وأكون حريصاً على أن أرضي ضميري وأسعد جمهوري.

برأيك، هل الأعمال الكوميدية أصبحت ضرورة في ظل ما يعيشه العالم من ضغوط وحظر بسبب فيروس كورونا؟
منذ زمن ونحن نعيش ضغوطاً حياتية، والكوميديا جزء من حياتنا ولا نستطيع الاستغناء عنها. نشاهد الأعمال الكوميدية لنضحك ونتعلم الرسالة التي تحتويها. فقد تعلمنا من نجيب الريحاني، إسماعيل ياسين، فؤاد المهندس، عبد المنعم مدبولي وعادل إمام، وسمير غانم. كلهم أساتذة وأعمالهم جزء من حياتنا. وكثيراً ما رسموا البسمة على وجوهنا وأسعدوا قلوبنا في أصعب لحظات الحياة.

ما رأيك في الثنائيات الناجحة في الكوميديا مثل أحمد فهمي وأكرم حسني؟
أحبهما كثيراً وأحب أعمالهما. وهناك تناغم وكيمياء بينهما بشكل لافت. وبالنسبة لتقييم أعمالنا، فهذا يعود لرأي الجمهور والنقاد. وتربطني صداقة جميلة بأحمد فهمي وأكرم حسني ونفرح جميعاً بنجاحنا.

وهل ستكرر تجربة البطولة المشتركة بينك وبين علي ربيع وتصبحان ثنائياً فنياً؟
بالتأكيد، إذا عرض علينا عمل آخر مناسب ويضيف لنا فسنقبل فوراً وأكون سعيداً جداً بأن نصبح ثنائياً في الدراما التليفزيونية في أكثر من عمل.

قدمت في السينما أعمالاً بعيدة عن الكوميديا في «حرب كرموز» و«هروب اضطراري» هل يؤمن مصطفى خاطر بأن الفنان يجيد تقديم كل الأدوار؟
الممثل يجب أن يقدم كل الأدوار ويجيدها. وبالنسبة لي، قدمت أدواراً تراجيدية في أفلام «حرب كرموز» و«هروب اضطراري» بشكل جيد وهناك ممثلون يقدمون دائماً أدواراً تراجيدية. ولكن، عندما يؤدون أدواراً كوميدية يكونون اكتشافاً وينجحون فيها كثيراً. والنموذج بالنسبة لنا الزعيم عادل إمام ممثل كوميدي وتراجيدي على أعلى مستوى فهو القدوة بالنسبة لنا جميعاً.


مصطفى خاطر وعلي ربيع

> إذا عرض علينا علي ربيع وأنا عمل آخر مناسب ويضيف لنا فسنقبل فوراً وأكون سعيداً بأن نصبح ثنائياً



أشرف عبد الباقي أب وأخ

ماذا تعلمت من أشرف عبد الباقي؟

تعلمت منه الجرأة على المسرح، وحب الآخرين، وأن تعطي بدون أن تنتظر المقابل. أشرف عبد الباقي أعتبره الأب والأخ.

كيف تقيّم تجربتك السينمائية مع أحمد السقا وأمير كرارة في «هروب اضطراري» و«حرب كرموز»؟

من أجمل التجارب وقد تعلمت منهما الكثير وشرفت بالعمل معهما.

3 أفلام

هل هناك تجارب سينمائية قادمة؟

انتهيت من ثلاثة أعمال أتوقع أنها ستكون نقطة تحول بالنسبة لي في السينما. الفيلم الأول «العارف» مع أحمد عز وأحمد فهمي، والثاني «أشباح أوروبا» مع أحمد الفيشاوي وهيفاء وهبي، والثالث «الصندوق الأسود» مع منى زكي ومحمد فراج.

هل أسهم مسلسلا «نيللي وشريهان» و«هربانة منها» في نجومية مصطفى خاطر ليصبح من نجوم الصف الأول في سنوات قليلة؟

عملي مع النجمة الكبيرة ياسمين عبد العزيز أضاف لي الكثير وكان نقطة تحول مهمة في حياتي. وأصبحت بعد ذلك بطلاً لأعمال عديدة. فقد أعطاني المسلسل مساحة لكي أقدم أدواراً كثيرة وذات تركيبات فنية مختلفة ومنها الكوميدي والتراجيدي من خلال ثلاثين شخصية مختلفة قدمتها في المسلسل. ولن أنسى لياسمين عبد العزيز أنها وافقت بأن أكون النجم الذي يؤدي أمامها دور البطولة للرجال ولن أنسى لها أنها أعطتني فرصة كبيرة.

وبالنسبة لدنيا وإيمي سمير غانم فقد أضاف لي العمل معهما في «نيللي وشريهان». فهو نقطة تحول بالنسبة لي.

حلم من أحلام حياتي

هل مصطفى خاطر راضٍ عما وصل له من نجومية؟

أنا راضٍ عن حياتي العادية جداً وبكل ما أعطاه اللّه لي وأدعو اللّه أن يعافينا من أي مرض وأن يعطينا الصحة والعافية.

أما بالنسبة لحياتي الفنية، فأنا راضٍ ولكن أنتظر الأفضل دائماً. من الممكن أن يكون لي عمل وحاز على إعجاب الكثيرين ولكني لا أرضى عنه وأعاتب نفسي عليه وأنتقد نفسي بشدة.

ماذا أضافت لك تجربة الإعلان؟

أضافت لي مزيداً من النجاح والصداقة والإلفة بيني وبين الجمهور وارتباطهم بي أكثر. وأنا أحببتها جداً والحمد للّه الإعلان خفيف الظل وكانت ردود أفعال الجمهور جميلة.

هل تتمنى فرصة أخرى للوقوف أمام الزعيم عادل إمام؟

أتمنى ذلك وحلم من أحلام حياتي لأن عادل إمام عمدة مهنة التمثيل. وبالرغم من أنني مثلت أمامه مشهداً واحداً، إلا أنني شعرت أنني حققت جزءًا كبيراً من حلمي وأتمنى أن أستكمل حلمي بالوقوف أمامه في عمل يكون لي فيه مشاهد كثيرة.

ضيوفنا:
صفحة تستقبل كل شهر
أحد الكتاب العرب

الصديق المريح



الكاتب السعودي
يوسف بخيت

يميل الإنسانُ في غالب أحواله إلى اختيار أيسر الطرق ليصل إلى غايته، وجاء في الأمثال قولهم: اختر الطريق السهلة، ولو طالت.

ذلك أنك ستبذل جهداً مضاعفًا إن أصررتَ على طريق وعرة، في حين أن الطريق السهلة سالكة أمام خطوات قدميك أو عجلات سيارتك، ولا يختلف الحال كثيرًا في شتى مناحي الحياة الأخرى، ومنها جانب الصداقة؛ فنلحظ أن النفسَ ترتاح في صحبة صديق يزرع الابتسامة على وجوهنا، ويخفف عنا وعثاء الأيام وكآبة الظروف وسوء منقلب الأحوال، ولا يتوانى عن مشاركتنا فرحةً؛ فيضاعفها، أو حُزنًا؛ فيبقيه في حده الأدنى.

الصديق الصادق كالمرآة للناظر إليها، فعلى محياه تنعكس صورة صديقه، وتظهر جليةً بلا رتوش أو تزييف، ولطالما كان الأصدقاء الحقيقيون لبعضهم خير الناصحين وأوفاهم، يعضدونهم على طريق الصواب، ويدفعونهم باتجاه أهدافهم، بينما يقفون سداً منيعاً وجدارًا عالياً أمام رغباتهم المتهورة واندفاعاتهم غير الواعية، ولربما استاء الصديق من صديقه في بادئ الأمر حين يصدّه عن أمر ظاهره المنفعة، لكن باطنه المضرة الكاملة، بَيد أنه سيكتشف مع مرور الوقت أن صديقه حال بينه وبين أمر فظيع كان على وشك الحدوث، وهذه أمنية عزيزة بأن نحظى بأصدقاء من هذا النوع.

من أقوى أشكال الصداقة وأدعاها إلى الاستمرار صداقات الطفولة والأزمات، فالأولى تضرب جذورها عميقاً في سنين العمر، وإذا نظر أحدنا إلى وجه صديق من زمن الطفولة؛ غمره شعور دافئ بأنه ينظر إلى نفسه، ويستعيد شريط ذكرياته، أما أصدقاء الأزمات فلهم مكانة أثيرة في النفس، ذلك أنهم أطواق نجاة، قدّر اللّه أن يكونوا قريبين منا عندما وقعنا في أزمة شديدة، فمدوا إلينا يد العون، وألقوا نحونا بحبال النجاة، في رواية (جسر على نهر درينا) للكاتب: إيفو أندريتش، جاءت هذه العبارة العميقة: ما مِن شيء يربطُ بين الناس كما تربط بينهم ذكرى شقاء عانوه معًا، واجتازوه معًا، وعاشوا بعده معًا.

يا رفيق الحرف، ستتأكد مع الأيام والمواقف أن وصف (الصديق المريح) لا يصحّ أن يوصف به صديقك الذي يوافقك في كل ما تأتي وتذر، رغبةً منه في كسب مودتك، ونزولاً عند راحتك، حتى وإن ارتكبت أخطاءً واضحة لا يختلف عليها اثنان، ولا ينتطح بسببها عنزان، بل إن الصديق المريح من يبذل معك جهده ونصيحته، دافعه في ذلك الصدق في الصحبة، والوفاء للعلاقة الإنسانية بينكما، ولا يهمه إن غضبتَ مؤقتاً، لأنه منعك عما تحب خوفًا عليك من الضرر، وهو يعلم في قرارة نفسه، أن غضبك المؤقت سيعقبه الرضا عنك والشكر لصنيعك.



علاقته بالسرطان مؤكّدة؟

الخمول يُهدّد صحّة البشر

الخمول مشكلة مشتركة في غالبيّة المجتمعات المستهلكة، تهدّد صحّة البشر لاتصالها بمجموعة من الأمراض؛ فما هي الطرق السليمة لمواجهتها، بخاصّة في حضور دراسة تربط بين الخمول والإصابة بالسرطان؟

بيروت ـ ماغي شمّا

الدكتور دافيد سمعان وهبه



يزداد الخمول جرّاء التطوّر المجتمعي؛ بعد أن كانت غالبيّة الناس تعمل في ميادين تتطلّب جهدًا بدنيًا (الزراعة والصناعة...)، أمست الغالبيّة تقضي أعمالها، وهي جالسة. كما تعزّز التكنولوجيا الجلوس، إذا عبر التكنولوجيا تتمّ غالبيّة العمليّات اليوميّة، من شراء المنتجات وتوصيلها والعمليّات المصرفيّة و... بدون الإغفال عن التنقّل بوساطة السيارات ووسائل النقل المشترك، ما يجعل ساعات الجلوس أكثر من تلك التي نقضيها واقفين. ويلعب الخمول دورًا بحسب كل الدراسات في جعل المرء يصاب بأغلب أمراض الجسم، أهمّها أمراض القلب وتصلّب الشرايين، فضلًا عن السرطان، بحسب الاختصاصي في الأمراض السرطانيّة الدكتور دافيد سمعان وهبه، لأن الخمول يقود بطريقة غير مباشرة إلى السمنة التي تتسبّب بإفراز الخلايا الدهنية مواد محفزة للالتهابات بالجسم، وهذه الأخيرة هي أساس الإصابة بالسرطان. فالسمنة الزائدة تتسبّب بالسرطان، علمًا أنّ أكثر نوع منه مثبت علميًا أنّه يرتبط بالسمنة الزائدة، هو سرطان الثدي عند النساء وسرطان القولون عند النساء والرجال. إلى ذلك، يزيد الخمول نسبة أمراض ارتفاع ضغط الدم، كما فرص الإصابة بالأمراض العصبيّة والألزهايمر والباركنسون مع التقدّم بالعمر، بالإضافة إلى أمراض جهاز الهضم، بخاصّة الإمساك والقولون العصبي (المصران الغليظ) وأمراض المعدة وارتجاع المريء ومشكلات التنفس والرئتين.

يشرح د. وهبه، أنّ «الخمول قد يتسبّب بضمور العضلات أي خسارة نسبة من عضلات الجسم جرّاء قلّة الحركة، فضلًا عن ارتفاع السكّري في الدم، ومعلوم أنّ عوارض السكّري تهدّد الكلى والبصر والأعصاب».

في مواجهة الخمول

ليس الخمول مسبّبًا بمجموعة من الأمراض فحسب، إنّما هو نتيجة بعض الأمراض، بخاصّة مشكلات الغدة الدرقية والارتفاع في نسبة الكوليسترول والتريغليسيريد والسكّر بالجسم، فإذا كان السبّب طبيًّا يجب علاجه للتخلّص من الخمول. أمّا إذا كان السبب غير طبّي فيجب العمل على تغيير نمط الحياة المتبع، أي وضع جدول منتظم. مثلًا: المداومة على ممارسة الرياضة، ويفيد الانخراط بمجموعة للتحفيز على الذهاب إلى النادي الرياضي، بالإضافة إلى تناول غذاء صحّي غنيّ بالفواكه والخضراوات. ومن الهامّ الحدّ من وقت مشاهدة التلفاز واستعمال الأجهزة الإلكترونيّة، وفي هذا الإطار يفيد استعمال أحد التطبيقات التي تنبّه إلى الوقت المنقضي في استخدام الهاتف الذكي أو الـ«لابتوب».

الخمول والسرطان؟

كشفت دراسة صادرة أخيرًا عن «جامعة تكساس» في الولايات المتحدة أن قلّة الحركة تزيد من خطر الوفاة جرّاء السرطان، وذلك بنسبة لا تقل عن 82 ٪. وأوضح البيان المرفق بالدراسة العلميّة أن الأشخاص الذين لا يقومون بالنشاطات البدنيّة خلال النهار يواجهون هذا الخطر، بخلاف أولئك الذين يمارسون الرياضة بصورة مستمرّة. وعلّقت المشرفة على الدراسة الدكتورة سوزان غالكريست إنّها «الدراسة العلميّة الأولى التي تؤكد وجود علاقة مباشرة بين الخمول والوفاة جرّاء السرطان». وأضافت أنه «يمكن درء الخطر عن طريق القيام ببعض الحركات البسيطة، مثل: الوقوف خمس دقائق كل ساعة أثناء العمل أو استخدام السلالم للصعود والنزول». وفي خلاصة الدراسة، ينصح الباحثون بممارسة الرياضة لثلاثين دقيقة، يوميًا.

يعلّق الدكتور دافيد وهبه على الدراسة العلميّة بالإشارة إلى أنّ هنالك أكثر من مئة نوع من السرطان؛ يترافق كل نوع منه بعارض أو عوارض معيّنة، وكل نوع يتسبّب بأزمة في المنطقة بالجسم التي يتواجد فيها. وهناك معايير تسمّى بـ«الأعلام الحمر» red flags يعتمد الطبيب عليها في التشخيص، فيسأل المريض عنها، كونها تعطي إشارة إلى احتمال وجود سرطان. تشمل «الأعلام الحمر»: الخسارة غير المبرّرة في الوزن، فضلًا عن الارتفاع في درجة الحرارة في الليل أو النهار أو كلّ 36 ساعة أحيانًا بدون سبب (ليس سبب هذا الارتفاع، الإنفلونزا أو الالتهاب في البول أو الإسهال...)، فضلًا عن مشكلة التعرّق في الليل، ما يدفع بالمريض إلى تبديل ملابسه. هذه هي عوارض السرطان التي تظهر في البداية، تليها عوارض خاصّة بكل نوع. مثلًا: من عوارض سرطان الثدي، إفرازات الدم من الثدي أو تورّم الثديّ واحمراره، أمّا عوارض سرطان الرئتين فتتمثّل بالسعال وبصق الدم.

يدعو د. وهبه إلى مراجعة الطبيب عند الشعور بعوارض مغايرة عمّا عهده المرء في الحياة اليوميّة. مثلًا: عندما تؤدي الأوجاع إلى الشعور بالخمول، وتعيق عن القيام بالمهام اليوميّة الاعتياديّة، وعندما يكون مستوى الأوجاع غير مألوف، وعندما تتبدلّ عادات التبوّل والتبرّز، بالإضافة إلى ملاحظة ارتفاع درجة حرارة الجسم من غير سبب واضح، أو هبوط مفاجئ بالوزن بدون اتباع حمية أو التعرّق بالليل، ونزيف ظاهر أو دبغ الجلد.

> الخمول يقود بطريقة غير مباشرة إلى السمنة التي تتسبّب بإفراز الخلايا الدهنية مواد محفزة للالتهابات بالجسم، وهذه الأخيرة هي أساس الإصابة بالسرطان



د. أحمد إسماعيل، أستاذ واستشاري أمراض النساء والتوليد، وخبير العقم العالمي في «كوينز كلينك» بلندن.

«سيدتي» تلتقي الدكتور أحمد إسماعيل

آثار المضاعفات التالية للولادة في حياة المرأة الجنسيّة

في الحوار الآتي نصّه، يتحدّث الدكتور أحمد إسماعيل عن الولادات التي لا تتوافر فيها الشروط الطبيّة المطلوبة، وما ينتج عنها من مضاعفات تلي الولادة، وتأثير ذلك على الحياة الصحيّة والجنسية للمرأة؟

لندن ـ سميرة التميمي

ما الذي يمكن أن تعاني منه النساء، نتيجة الولادات غير السليمة؟

من مشكلات الولادات غير السليمة، سواء كانت الولادة طبيعيّة أو قيصريّة، هو تهتّك العضلات في منطقة المهبل، بشكل ظاهري أوغير ظاهري، أي سلامة الجلد لكن مع تهتّك العضلات تحته. وعادةً ما تتزايد فرصة الإصابة بالتهتّك، مع التدخّلات غير السليمة التي ترافق عمليّة الولادة، مثل: سحب الطفل بطريقة غير مهنيّة وسليمة أو عدم توسعة عنق الرحم والمهبل في الوقت المناسب، ممّا يؤدي إلى خروج الطفل باندفاع وقوّة، مُتسبّبًا بتهتّك في العضلات، بخاصّة مع ولادة طفل ذي وزن كبير أو أثناء الولادة السريعة التي تتمّ خلال ساعتين من بداية الطلق وخروج الطفل بشكل فجائي أو بسبب عدم مراعاة الوقت العلمي المسموح به لكلّ مراحل خروج الطفل، إذ إنها محسوبة مهنيًا ولا يجوز أن يسرع بها الشخص القائم على عمليّة الولادة، وعليه الحفاظ على وضع دماغ الطفل أثناء خروجه من منطقة المهبل. وقد يظنّ البعض أن توليد المرأة، بدون توسعة المهبل، هو أمر إيجابي يدلّ إلى حرفيّة الطبيب، بيد أنّ هذا الاعتقاد خاطئ لأن ذلك قد يتسبّب بتهتّك العضلات من الداخل، مع بقاء الجلد الخارجي سليمًا أحيانًا.

هل ثمّة علاقة بين عمر المرأة وحالة تهتّك المهبل؟

يحدث هذا التهتّك في كلّ الأعمار، ويتزايد بتعدّد الولادات، ولكنّه قد يحصل أيضًا في الولادة الأولى. وتزداد نسب التهتّك بتعدّد الولادات، إذ يحصل التهتّك في المرّة الأولى، وفي المرة الثانية، إذا لم تراعَ الطرق العلميّة السليمة في الولادة.

ما الذي يترتّب على هذا التهتّك، لاحقًا؟

من نتائجه: ضعف في عضلات المهبل وسلس البول وعدم السيطرة على المثانة أثناء السعال أو العطس أو أثناء رفع أي وزن ثقيل. وهنالك حالات صعبة يصل فيها التهتّك إلى عضلات الشرج، فتعاني المرأة من حالة عدم التحكّم بعمليّة التبرّز، إضافة إلى ما يسبّبه من تشوّه في الشكل الخارجي للمهبل قد يحتاج إلى تدخّل طبّي من أجل إعادة المنطقة إلى شكلها الطبيعي. ولا يغفل أيضًا عمّا قد يحصل من التهابات ميكروبيّة في منطقة الجرح، وما ينتج عنها من مشكلات صحيّة وضعف شديد في العضلات. كما قد يترك بعض أنواع الخيوط تليّفًا في أماكن التئام الجرح Scars، ويكون مؤلمًا للمرأة أثناء الحركة الطبيعيّة أو الجلوس أو العلاقة الجسديّة. وفي هذا الإطار، يجب أن يتدخّل الطبيب لرفع التليّفات، وعمل Fresh Healing كي يلتئم الجرح بطريقة سليمة. كما قد تتسبّب هذه الولادات أحيانًا بحالات الهبوط المهبلي، ما يحتّم التدخل الجراحي لعلاج الأمر.

هل يؤثّر التهتّك في العلاقة الحميمة؟

بالتأكيد؛ قد يتسبّب التهتّك لاحقًا في خروج هواء أو صوت من منطقة المهبل vagina farts، وذلك عندما تنحني المرأة أو أثناء تأدية الصلاة، وأيضًا أثناء العلاقة الحميمة. وقد تتفادى المرأة هذه العلاقة كليًا لما تسبّبه لها من حرج. وفي بعض الأحيان، يتمّ التئام الجروح بطريقة خاطئة، ممّا يجعل المنطقة ضيّقة للغاية، بخاصّة مع وجود أنسجة متراكمة بعد شفاء الجرح Scars، ممّا يؤدي إلى صعوبة أو عدم إمكانيّة ممارسة الجماع. كما يحصل أحيانًا بعد هذا النوع من الولادات، فقدان للإحساس في المنطقة، وعدم الشعور بالإثارة نتيجة التلف الذي يحدث في الخلايا الحسّية أو النقص الشديد في الكولاجين، فيلجأ الطبيب في هذه الحالة إلى حقن الكولاجين في عمليّة Vaginal Rejuvenation من أجل أن يعيد الإحساس للمنطقة.

هل من علاجات أخرى؟

يلجأ الطبيب أحيانًا إلى استخدام أكثر من تقنيّة في آن، وإلى عمل جراحات مبسّطة تحت تخدير موضعي لإرجاع العضلات إلى وضعها الطبيعي، وعلاج آثار التهتّك. ثمّ، يستكمل العلاج عن طريق التمرينات الخاصّة. إشارة إلى أنّ العلاجات في الماضي كانت جراحيّة حصرًا، بيد أنّ الأمر اختلف في السنوات القليلة الماضية، وحصل تقدّم ملحوظ، في إطار التقليل من الجراحات. وراهنًا، تستخدم أجهزة حديثة للغاية، مثل: Co2 Laser لتحفيز الكولاجين الطبيعي في الجسم أو حقن الكولاجين بكثافة في منطقة المهبل، تعويضًا عن نقصه في المنطقة، لأنّ الكولاجين يتضاءل عندما تتهتّك العضلات، ويجب أن يقوى من أجل إعادة قدرة المنطقة على الانقباض والمرونة أثناء العلاقة الحميمة.

راسلونا على ايميل:
samira.altamimi@sayidaty.net
وابعثوا لنا كل ما يدور في أذهانكم من أسئلة تتعلق بالأمراض النسائية والتوليد والعقم وسيتولّى الدكتور أحمد إسماعيل الإجابة عنها.

وصار الباطل حقاً..
والحق باطلاً!!



الكاتب الكويتي
مبارك الشعلان

كل يوم تمتلئ أفواه غير القادرين على الكلام بالماء...
وربما بأشياء أخرى. و...
الصمت جميل..
ولكن البعض يصمت ليس لجمال الصمت
يصمت لأن فمه امتلأ...
فتستحي العين....
ويستحي الكلام المباح فيدرك شهريار الصباح
فيسكت عن الكلام المباح
الكلام المباح سكت عنه أهل الحق
وحين سكت أهل الحق عن الباطل،
توهم أهل الباطل أنهم على حق
الحق صار باطلاً....
والباطل صار حقاً...
أحياناً نريد أن نكسر الباطل وننتصر للحق كقيمة،
وقد تكون أهدافنا غير نبيلة عندما نحاول أن ننتصر لأنفسنا
على طريقة كلمة حق يراد بها باطل
بغض النظر عن معركة الحق والباطل،
فيكون انتصارنا في واقعة هزيمة لنا أكثر من كونه انتصاراً،
لذلك نجد أنفسنا في صراع يومي مرير
مع ما نؤمن به من قيم، ومع ما نريده من مصالح.
فنحن كلنا أصحاب مبادئ عندما نتكلم،
وكلنا أصحاب مصالح عندما نعمل،
المضحك المبكي أن البعض يدافع عن الباطل ويقول لديه مبدأ
لكن الأكيد أنه لايمكن صنع مبادئ من باطل
فالمبادئ لايمكن أن تكون مبادئ وتستحق اسمها
إن لم تكن راقية وتدافع عن الحق!!

شعلانيات:

- أليس من المدهشات أن مظاهر الباطل
أقدر في الإقناع أحياناً من مظاهر الحق؟!
- كلمة الحق لا تترك لك صديقاً،
كلمة الباطل تجعل لك ألف صديق!
- المحايد هو شخص لم ينصر الباطل..
لكن مؤكد أنه خذل الحق!!
- لا تترك الحق...
لأنك متى تركت الحق،
فإنك لا تتركه إلا إلى الباطل!.



أنواع الخبز في ميزان الرشاقة

حال إعلان المرء عن رغبته في خفض الوزن، سرعان ما تتردّد على مسمعه نصيحة شائعة تقضي بالانقطاع عن تناول الخبز؛ فهل صحيح أنّه يجب شطب الخبز عن المائدة، للوصول إلى غاية الرشاقة؟

بيروت - ماغي شمّا



معلومٌ أن الخبز الأبيض قد يزيد الوزن بشكل عامّ، بخاصّة عند تناوله بكمّ وافر، يوميًا، ما يُضاعف نسبة الدهون في الجسم. لكن، لا تنصح الاختصاصيّة في التغذية العلاجيّة ميس الحلواني بشطب الخبز من النظام الغذائي، على أن يُستبدل بالخبز الأبيض، الخبز الأسمر (أو خبز الكتّان أو خبز الحبّة الكاملة أو خبز الشوفان)، لحياة أكثر صحّة. وهنالك بدائل بالجملة للخبز الأبيض، وهي ذات قيمة غذائية جيّدة، بدون الإغفال عن البدائل الخالية من بروتين الجلوتين، البدائل التي تُناسب الأفراد الذين يشكون من حساسيّة القمح.
في الآتي، لمحة عن بعض أنواع الخبز، ودورها في التغذية، تعدّدها الاختصاصيّة الحلواني.



الخبز الأبيض

هو الأكثر استهلاكًا في البيوت العربيّة؛ يحتوي الخبز الأبيض على الكربوهيدرات البسيطة، مع الإشارة إلى أنّ هذا النوع من النشويات يتحلّل بسهولة وبسرعة في الجسم، ما يجعل متناوله يشعر بالجوع بعد وقت قصير من الأكل! فالخبز الأبيض معدّ من الطحين المكرّر، الذي يمتصّه الجسم سريعًا بسبب احتوائه على كمّ وافر من السكّريات البسيطة، وهذه الأخيرة سرعان ما تتحوّل إلى دهون في جسم الإنسان. وقد لاحظ بعض الدراسات أنّ تناول كمّ وافر من الخبز الأبيض يرتبط بشكل كبير بالسمنة وبخطر الإصابة بالأمراض غير المعدية، مثل: النوع الثاني من السكّري، وأمراض القلب المزمنة.

الخبز الأسمر

للخبز الأسمر العديد من الأشكال والمكوّنات، وهو يصنّف أيضًا على لائحة النشويات، لكن الاختلاف بينه والخبز الأبيض، هو أن الأوّل يتكوّن من النشويات المعقّدة مقارنة بالنشويات البسيطة في الخبز الأبيض. علمًا أنّ النشويات المعقّدة ذات قيمة غذائيّة أفضل مقارنةً بالكربوهيدرات البسيطة، فالأولى تهضم ببطء أكثر، كما أنّ الخبز الأسمر يحتوي على نسبة عالية من الألياف. وبالتالي، يشعر متناول الخبز الأسمر بالشبع لوقت أطول، ممّا يعني أن هذا النوع من الخبز يعدّ خيارًا جيّدًا للتحكّم في الوزن، بدون الإغفال عن أهميّة النشويات المُعقّدة للمصابين بالنوع الثاني من السكّري، كونها تساعد في السيطرة على ارتفاع نسبة السكّر في الدم بعد الوجبات.

خبز الحبّة الكاملة

في هذا النوع من الخبز، يُحافظ الخبّازون على حبوب القمح بأكملها سليمة، بما فيها النخالة (الطبقة الخارجية الصلبة من القمح، وهي غنية بالألياف) عند الصنع، وبالتالي يحتوي هذا النوع من الخبز على البروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن والمركبات النباتيّة المفيدة، بالإضافة إلى النشويات المُعقّدة. يُساعد تناول كمّ معتدل من خبز الحبّة الكاملة في الحفاظ على الوزن، كما يشعر المرء بالشبع لوقت أطول. كما تربط دراسات بين تناول خبز الحبة الكاملة والعديد من الفوائد الصحيّة، بما في ذلك انخفاض خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكّري وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان.

خبز بذور الكتّان

خبز بذور الكتّان، مصنوع في الأساس من دقيق الحبوب الكاملة وبذور الكتّان، وهو يصنّف على لائحة أنواع الخبز الصحّي، فبذور الكتّان مغذّية للغاية، وتوفر عددًا من الفوائد الصحيّة. هي مصدر ممتاز لحمض الـ«ألفا لينولينيك»، وهو حمض الـ«أوميغا_3» الدهني المتواجد في الأطعمة النباتيّة. وتشير دراسات إلى أن تناول خبز الكتّان يُحسّن عمليّة الأيض وصحّة جهاز الهضم.

خبز الشوفان

يُعتبر الشوفان مغذيًّا للغاية، ويرتبط بعدد من الفوائد الصحيّة، وهو يمثّل خيارًا صحّيًا يمكن استبداله بالخبز الأبيض. يُصنع خبز الشوفان عادةً من مزيج الشوفان ودقيق القمح الكامل والخميرة والماء والملح، ويعجّ بالألياف والمغذّيات، ومنها المغنيسيوم والفيتامين «ب1» (الثيامين) والحديد والزنك. الجدير ذكره أنّ الألياف المتوافرة في الشوفان، والمعروفة بالـ«بيتا غلوكان» تخفّض مستويات الـ«كوليسترول» وتنظّم نسبة السكّر في الدم وتقلّل ارتفاع ضغط الدم.



في رغيف من الخبز العربي الأبيض (60 غرامًا) 160 سعرة حرارية؛ 30 غرامًا منه نشويات و4 غرامات بروتينات وغرامان دهون.

في رغيف من الخبز الأسمر (60 غرامًا) 160 سعرة حرارية على غرار الخبز الأبيض، بيد أنّ مكوّنات الأسمر مختلفة، فالأخير يحتوي على كمّ أكثر من البروتينات والألياف، وتختلف الأخيرة باختلاف البذور المستخدمة في صنع الخبز الأسمر.

في رغيف من خبز الحبّة الكاملة (60 غرامًا) 140 سعرة حرارية؛ 30 غرامًا منه نشويات معقّدة 5g غرامات بروتينات 0.5g غرامًا دهون 5g غرامات من الألياف المفيدة لصحّة جهاز الهضم.

في رغيف من خبز بذور الكتّان (60 غرامًا) 140 سعرة حرارية؛ 24 غرامًا منه نشويات معقّدة، 8g غرامات بروتينات وغرام دهون و7g غرامات من الألياف.

في رغيف من خبز الشوفان (60 غرامًا) 160 سعرة حرارية؛ 28 غرامًا منه نشويات 7.5g غرامات بروتينات وغرامان دهون 5g غرامات من الألياف.



لا للمسارعة إلى تلبية طلباته

نصائح لوالديّ الطفل دائم التذمّر

الاختصاصيّة في علم النفس ريتا مرهج.

تتردّد الشكوى الآتية، في صفوف الأمّهات، غالبًا: «طفلي دائم التذمّر والشكوى، على الرغم من تلبية احتياجاته! »، وهن يسألن عن أسـباب هـذا التذمّر «المحمـوم»، وعن كيفيّـة التعامل في مواجهته، بالشكل التربوي السليم ؟

بيروت ـ ماغي شمّا

ت توضح الاختصاصيّة في علم النفس ريتا مرهج أنّ «كلّ الأطفال يتذمّرون ويشكون عمومًا، بخاصّة في المرحلة العمريّة بين السنة ونصف السنة والستّ سنوات، مع مُلاحظة انخفاض تدريجيّ في التذمّر عند وصول الطفل سنّ الدراسة أي الستّ سنوات إجمالًا، إذ هو يتعلّم عندئذ الانضباط، في حضور مصادر سُلطة جديدة (الأستاذ أو المعلّمة)، فيسعى إلى تشبيه نفسه بالأولاد الآخرين، وإلى جذبهم لمُصادقته، إذ أن الطفل المتذمّر غير «محبوب» أو مرغوب به بين الأتراب. لذا، يُلاحظ أن الطفل دائم التذمّر في البيت مع أهله وإخوته لا يتصرّف بالشكل نفسه في المدرسة...».

3 طباع

ليس التذمّر صفة موروثة أو بيولوجيّة، فالطفل لا يولد متذمّرًا، إنّما هناك ما نسمّيه الطبع، وهذا الأخير موروث، ويتجلّى في سلوك الرضيع. يصنّف الأطفال تحت ثلاثة أطباع، عُمومًا:

- الطفل ذو الطبع السهل، وهذا لايعني أنّه لا يتذمّر أبدًا، بيد أن تذمّره قابل للتعديل بشكل مرن وسريع.
- الطفل الذي يطلق عليه الخبراء عبارة «بطيء التدفئة» في وصف طبعه، أي هو لا يستجيب بسرعة لمطالب المُحيط، ويحتاج إلى الوقت والثقة كي يتأقلم. وتُشير دراسات أن الطفل «بطيء التدفئة» تتحوّل طباعه إلى سهلة، إذا تلقّى النوعية المُلائمة من التربية المبنيّة على الصبر والتمكين.
- الطفل ذو الطبع الصعب، وهو متذمّر دائم، ليطال تذمّره كلّ نواحي الحياة (يتذمّر عند النوم وعند تناول الطعام وعند ارتداء الملابس وعند الذهاب إلى المدرسة وعند زيارة الأصدقاء...).

وفي هذا الإطار، تشرح الاختصاصيّة مرهج أنّ «التذمّر سلوك مُكتسب أي هو ردّ فعل، وكلّما انتبه الأبوان لهذا السلوك، فيما هو لا يزال في شكله البدائي، استطاعا تعديله وقولبته ضمن قنوات أكثر إيجابًا». وتفصّل مرهج أنّ «التذمّر هو نوع من التعبير عن الأنا، وعمّا ترغب الأنا به، إذًا هو نوع من الأنوية. والأنوية ميزة أساسيّة من ميزات الطفولة الأولى». وتعرّف الأنوية بـ«رغبة الطفل في أن ينفذ الأبوان أي أمر يطلبه، بدون تأجيل أو تأخير، وبالتالي يأتي التذمّر للتعبير عن احتجاجه وغضبه لعدم تلبية مطالبه الآن وهنا! ويتخذ التذمّر أشكالًا مختلفة، مثل: البكاء والصراخ والإلحاح والعصبيّة، وأحيانًا العدوانيّة».

صفة أم حال نفسيّة؟

هل التذمّر، صفة من صفات الطفل، أم هو مؤشّر إلى حالة نفسيّة تستدعي العلاج؟ سؤال حملته «سيدتي» للاختصاصيّة مرهج، فأجابت عليه، قائلةً: «بناءً على ما ورد أعلاه، لا نستطيع القول إنّ التذمّر هو حالة نفسيّة مرضيّة تستدعي العلاج بل حالة سلوكيّة نلحظها في صفوف الأطفال الصغار، وبدرجات وأساليب متنوّعة، وهي تستدعي التدخّل السريع في عمر مبكّر لتعديلها قبل أن تستفحل وتصبح طاغية على السلوك فتعيق عمليّة نموّ الطفل الذهني والعاطفي والاجتماعي». وتشدّد الاختصاصيّة على أهميّة التنبّه إلى حالة التذمّر السلوكيّة، في أشكالها البدائيّة شبه الطبيعيّة، ومحاولة تعديلها ضمن قنوات سلوكيّة أكثر إيجابًا لكي تسمح لعمليّة النموّ أن تأخذ مجراها الطبيعي.





الطريق الأسلم لمنع التذمّر من الاستفحال عند الطفل، هو تدريبه على الاستقلاليّة في عمر مبكّر، ومساعدته تدريجيًّا في التمكّن من المهارات اللازمة لتحقيق رغباته

سلوكيّات وتصرّفات المتذمّر

لا لائحة ثابتة ومُوحَّدة لأشكال التذمّر في صفوف الأطفال؛ لكلّ طفل شخصيّته الفريدة وطرق تأقلمه مع المحيط ودرجات خاصّة به لتحمّل الضغط تُحدِّد مرونته أو تمسّكه بمطالبه ورغباته، لذا ما من طفل يشبه طفلًا آخر، وينسحب الأمر على التوائم. لذا، تقول الاختصاصيّة مرهج إنّ «وصف سلوكيّات وتصرّفات التذمّر يستوجب مراقبة كلّ طفل على حدة، فالتذمّر كلمة فضفاضة، وما يُقال عنه تذمّرًا من الأهل، قد يكون نوعًا من توكيد الذات بالنسبة للمعلّمة، والعكس صحيح، الأمر الذي يدفع إلى التفكير بموضوعيّة ودقّة عند إطلاق وصف التذمّر على طفل ما، وبخاصّة درس العوامل التي سبقت السلوك الـ«متذمّر» للتعرّف إلى ما إذا كان السلوك تذمّرًا أو أن لدى الطفل غاية معيّنة جراء هذا السلوك. وما هي هذه الغاية؟».

إلى ذلك، تختلف حدّة سلوكيّات التذمّر من طفل إلى آخر؛ فهناك الطفل الذي يشكو باستمرار لعدم رضاه عمّا حوله. مثلًا: لماذا أخذ أخي قطعة من الحلوى أكبر من قطعتي؟ أو لماذا يجب أن أفرشي أسناني كلّ يوم قبل النوم؟ أو لماذا حقيبة صديقي أجمل من حقيبتي؟ أو لماذا لا أستطيع المشي تحت المطر؟.. وهذا ما نسمّيه بالعامّية بـ«النّق المستمر». وهناك الطفل الذي قد يتذمّر من الأشياء ذاتها، لكن بعدوانيّة، فيصرخ ويحطّم الأشياء حوله أو يرميها بعيدًا، فنلمس الكثير من الغضب في سلوكه. وهناك الطفل الذي لا يتذمّر علنًا، ولكنّه يبدو حزينًا باستمرار وغير راضٍ عن حياته، وهناك أيضًا تذمّر المُراهق الذي يتّخذ أشكال التحدّي والمقاومة...

أخطاء الآباء

ثمة مجموعة من الأخطاء، التي يرتكبها الأبوان، في مواجهة تذمّر طفلهما، الأكثر شيوعًا بينها هو المسارعة إلى تلبية رغباته! وبالطبع، يعلم الأهل أنّ هذا التصرّف من شأنه أن يُحفّز سلوك الطفل المتذمّر، وأن يجعله يكرّره في كلّ مرّة يرغب فيها بشيء ما. بالمقابل، تدعو الاختصاصيّة مرهج الأهل إلى تدريب الطفل دائم التذمّر، بشكل تدريجي ومُلطَّف، على تأجيل رغباته، وعلى الصبر، مع مكافأته على إبداء التروّي، في هذا الإطار. علمًا أن المكافأة يجب أن تكون ماديّة (تنفيذ مطلب الطفل)، مُرفقة بالكلام التوجيهي.

تشرح الاختصاصيّة مرهج أنّ «التعمّق في فهم معنى التذمّر، يجعل المراقب يُلاحظ أن الطفل يتذمّر غالبًا لأنّه يشعر أنّه يعجز عن تلبية رغباته بمفرده، وأنه بحاجة إلى الآخر للوصول إلى هدفه». وهي ترى أنّ «الطريق الأسلم لمنع التذمّر من الاستفحال عند الطفل، هو تدريبه على الاستقلاليّة في عمر مبكّر، ومساعدته تدريجيًّا في التمكّن من المهارات اللازمة لتحقيق رغباته، بدون اللجوء إلى «النقّ» والبكاء والصراخ للفت انتباه الآخر وطلب تدخّله/ها لنيل ما يرغب به». وتضيف: «بدلًا من رضوخ الأمّ الفوري لمطلب الطفل لتلك اللعبة من محلّ الألعاب، مثلًا، من المُستحسَن أن يكون هذا الطفل مُدرّبًا على التفكير بأنه يجب أن يستحقّ هذه اللعبة عن جدارة، وأن ليس كل شيء سهل المنال في الحياة».

تأثيرات المحيط

التذمّر الدائم، سلوك يتأثّر بالمحيط؛ إذا ترعرع الطفل في بيئة منزليّة يستخدم أعضاء الأسرة فيها، صغارًا وكبارًا، التذمّر للوصول إلى ما يريدونه، فإنّ الطفل يتعلّم أن التذمّر وسيلة فعّالة وسهلة للوصول إلى الهدف. فالتذمّر هو وسيلة تعبيريّة خاطئة أو مشوّشة عن الذات؛ تُستخدم هذه الوسيلة في البيئات التي تتميّز بغياب قنوات التواصل المفتوحة أي في البيئات التي لا يتواصل فيها الأفراد بشكل سليم. تُشجّع البيئات المذكورة إمّا على اللجوء إلى التذمّر لإيصال الصوت، أو على العكس تمامًا، أي إلى الكبت الكلّي للمشاعر والاحتياجات، وكلاهما يؤدّي إلى اضطرابات نفس- اجتماعية تعيق عمليّة النموّ السليم. بالمقابل، البيئة التواصلية السليمة هي بيئة يشعر كلّ فرد فيها أنّ له صوتًا يُسمَع، وأن هناك آذانًا صاغية بصدق لما يقوله ويرغب به، وفي الوقت نفسه، هو يمثّل فيها أذنًا صاغيةً للآخر. في البيئة المذكورة، يشعر كلّ فرد بحريّة التعبير عن المطالب والآراء، وذلك ضمن حدود وضوابط يتّفق عليها الجميع. وفي هذه البيئة، يتعلّم الطفل منذ الصغر أساليب التفاوُض السليمة والبنّاءة لحلّ المشكلات، الأساليب البديلة عن الصراخ والبكاء.



يئست ففشلت

الكاتبة السعودية
أميمة عبد العزيز زاهد

قالت: كم تعبت من كثرة اصطدامي مع نفسي، للحصول على أقل قدر ممكن من السعادة، ومللت من مواجهتها وما الذي تريده، وما هدفها الذي تود تحقيقه، وما الضغوط التي تصادفها لأخفف عنها، وإلا لم هذا التخبط والحيرة؟ وهل أنا بحاجة إلى ترويض عقلي وقلبي وأنوثتي وعواطفي، أم عليّ الاعتراف بأني أعاني من جفاف داخلي...مزمن صعب علاجه؟.... في البداية ومنذ زمن بعيد كنت أقوم بعتاب محبة بيني وبين قلبي، نقبت في زواياه لعلي أجد فيها أثراً لحنين يجعلني أقاوم، أو أجدد وثيقة الأمل معه، فلم أجد ما يستحق، ولم أكتشف غير قلب مرتجف النبضات، مهتز ومترنح، وكل دوره هو ضخ الدم في عروقي، وعندما طال بحثي وأوشك صبري على النفاد، وجدت أن العيب في نفسي، وبدأت أبحث فيها وأتسلل إلى خباياها، وأتشعب في دروبها، عسى أن أجد فيها بقايا تفاؤل فلم أجد، وكأن نفسي قد فصلت عن قلبي، وتبرأت من أحاسيسي ومشاعري للأبد،...كل كياني يغوص بعيداً عن عواطفي، وما عدت أحس إلا بجسد يعيش داخل قمقم، كمارد سجين في زجاجة تسبح في قرار بحر عميق، وتحولت المعاتبة والمصارحة بالتدريج إلى معركة، تطورت على جميع الأصعدة.. ولم تصمد أمام أي توسلات بالاستسلام أو عقد هدنة مؤقتة للشعور على الأقل بالراحة، فأمنياتي أصبحت أمنيات إنسانة عاجزة .... ووجهي كتمثال شمع صامد...حتى الفرح لم يعد ينبع من أعماقي، ولم أعد قادرة على استخدام حواسي، وكلما فكرت بفكرة جديدة تختنق قبل أن ترى النور، حتى بلغت نفسيتي من العمر أرذله، فأصابتني الشيخوخة قبل أواني...والعمر يجري دون أن أحقق سعادتي، وفي نفس الوقت كبريائي لا يسمح لي بأن أندب حظي، ولا أن أستعجل فرحتي المؤجلة لأجل غير مسمى.. فلا أريد أن أوهم نفسي بالوصول إلى الماء؛ لأني كلما لمسته وجدته سراباً.... صحيح أن من كامل حقوقي كإنسانة أن أبحث عن مصدر سعادتي المشروعة، ومشكلتي تكمن في أن سعادتي ترتكز على العديد من المصادر المتنوعة والمتعددة، واحدة منها في الشرق والأخرى في الغرب، ولكن كانت أقصى أمنياتي أن أجد من يستعمر كل كياني استعماراً إرادياً ذاتياً جميلاً ورائعاً...استعماراً يوافق طباعي...استعماراً لا استقلال بعده ولا مشاحنات فيه ولا نكد، أريد الاحتلال الشامل لكل ما أملك من أحاسيس، وبرغبتي التامة باحتلالي احتلالاً كاملاً دون تجزئة لكياني ولا لعيوبي أو حسناتي، ودون تنازل لمبادئي وقراراتي، أو مساومة لعواطفي ورغباتي، أبحث عن من يخفف عني ويزيح عن كاهلي كل معاناتي، ولكن ماذا أفعل في زمن المصالح المتبادلة...والقلوب المتغيرة...والعقول المتآمرة... والنفوس المتحجرة...والعيون الشاخصة؟.... فكيف لي أن أرسو بسفينتي على بر الأمان...وأنا محاصرة بصخور وشعب، وكلما أبحرت لأنقذ نفسي تشدني دوامة جديدة لقرار أعمق من ذي قبل؟.. حاولت أن أسبح ضد التيار ولكني تعبت، أو بالأحرى يئست ففشلت ...دائماً في أصعب مواقف تمر في حياتي، وأهم لحظة في اتخاذي لقراراتي أشعر بنفسي وحيدة، لحظة مريرة أواجه فيها نفسي لأصل إلى حل، لأنه لا يمكن لأي شخص مهما كان قربه مني أن يفهمني، أو يشعر بالصراع الذي بداخلي، ولن يحس بثقل آلامي ولا يعرف ما يعنيه الخوف في كياني، والصمت على شفاهي والحزن في أعماقي.

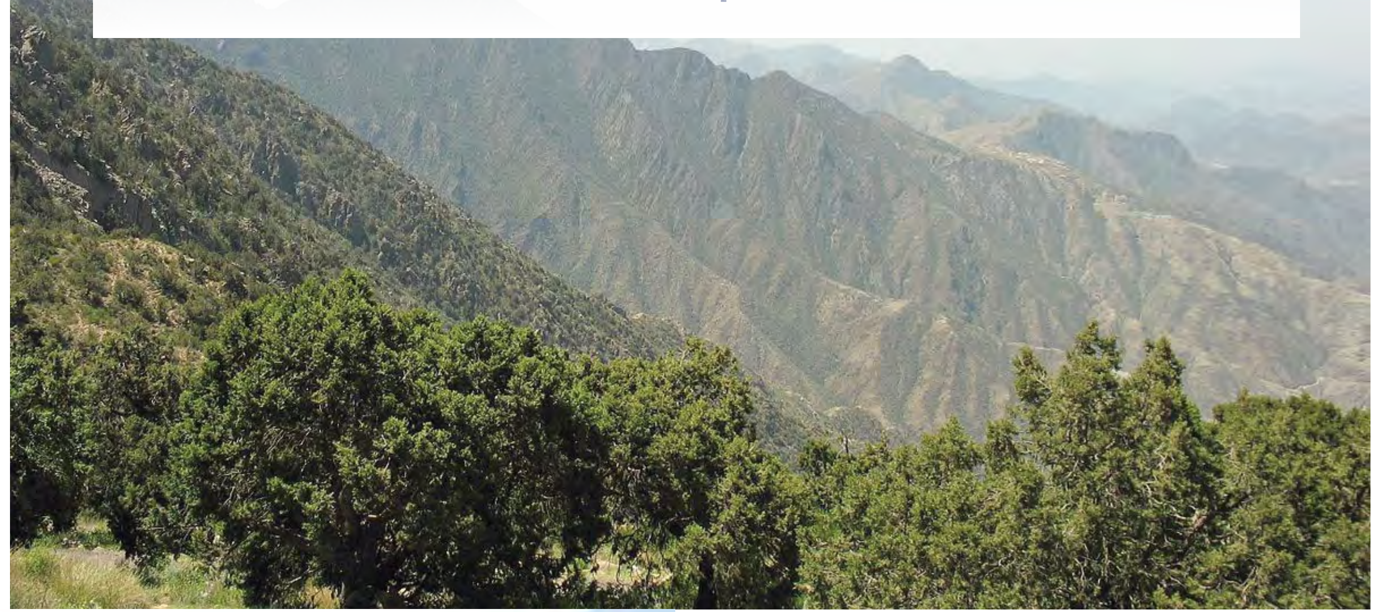


الطائف والباحة وعسير

اتجاهات بوصلة السياحة الداخليّة الصيفيّة

تتجه بوصلة السياحة الداخليّة السعودية، صيفًا، إلى مناطق ذات أجواء معتدلة، ومنها عسير ذات المساحات الخضر التي تغطّي جبالها وسهولها ومتنزّهاتها، والطائف «مصيف العرب»، والباحة ذات الغابات الوافرة.

الرياض ـ إبراهيم اللويم



1. الطائف

الطائف «عروس المصايف السعوديّة» منطقة جذب سياحي رئيسة كانت ولمّا تزل «مصيف العرب»، لجوّها الجميل، وتنوّع فعالياتها الثقافيّة والفنيّة (سوق عكاظ التاريخي، ومهرجان ولي العهد للهجن، وفعاليّات سادة البيد للمشي الجبلي في الهدا والشفا، ومهرجان التسوّق...).

تتيح الطائف لزائريها عيش تجربة فريدة، لا سيّما عند التوقّف في الأماكن الطبيعيّة الخلّابة فيها، كـ«متنزّه الردف»، و«متنزّه الحدبانا»، إلى جانب القيام بجولة في المواقع الأثريّة، مثل: متحف شبرا وقلعة العرفاء ومتحف أم الدوم ومتحف السيالي ومتحف الشريف وممرّ القوافل في الكر وفوهة بركان الوعبة. الطائف مدينة الورد، إذ يحظى مهرجان الورد الطائفي في قرية ورد، الممتدة على كامل مساحة متنزّه الردف الشهير، بإقبال منقطع النظير. هناك، يتعرّف الزائرون في المناسبة على مراحل قطف ورد الطائف وتقطيره وتصنيعه ضمن قالب تثقيفي وترفيهي.

منطقة الهدا ذات الطبيعة الجبليّة الرائعة، والمساحات الخضر الشاسعة في الطائف، جذابة للزائرين، بخاصّة أنّها تمتلك بنية تحتية سياحيّة، عبارة عن منتجعات وفنادق وشقق مفروشة، فضلًا عن ملاه وملاعب كهربائية... ويعدُّ مشروع «تلفريك الهدا»، الذي تتربّع محطته العلوية على أعلى الجبل، وتقع السفليّة منها في قرية الكر السياحيّة ذات الطابع المعماري الحجازي، من المشروعات الترفيهية في الطائف. وفي آخر المحطة قرية سياحية، تنتشر فيها الألعاب المائية، والجلسات العائلية، وحلبة التزلج.

تشتهر منطقة الشفا، بدورها، بكثرة الآثار والمواقع القديمة التي تدلّ إلى عراقتها وحضارتها التاريخيّة، مثل: القلاع والحصون الأثرية المنتشرة في كل قرية، إضافة إلى جبالها الشاهقة وأوديتها الواسعة شديدة الخصوبة.


في الطريق بين الطائف ومكّة


من فعاليّات سوق عكاظ التاريخي


لقطة في منطقة رجال ألمع التاريخيّة

الـ«تلفريك» في الحبلة، إحدى قرى أبها

2. عسير

تبدو عسير مقصداً سياحيًّا هامًّا في السعودية هذا الصيف وفي كلّ صيف، لأنّها من المناطق السعودية الأكثر جمالًا وتنوعًا في الموارد الاقتصاديّة والطبيعيّة، ولموقعها الجغرافي المميّز في الجزء الجنوبي الغربي من البلاد.

يرجع اسم عسير إلى عسرة أرضها التي تحضن الجبال الشامخة والأودية والشعاب وعرة المسالك. لكن، في عسير أيضًا مكان للسهول المنبسطة والسواحل البحريّة الجذّابة والغنيّة بالمناظر الرائعة. علمًا أنّ طقس المدينة معتدل على مدار العام، الأمر الذي سمح بتطوّرها السريع، فضلًا عن توافر الإمكانات السياحيّة، في معالمها، ومنها: جبال السودة والأسواق المتطوّرة والشعبيّة، إضافة إلى قصر شدا التاريخي، والمتحف الإقليمي في عسير.
في الآتي، تعداد لمناطق عسير السياحيّة:

على قمّة جبل السودة، والأخير هو الأكثر ارتفاعًا في السعودية، ويغطّيه الضباب طوال العام، تستقطب عربات الـ«تلفريك» المعلّقة الزائرين.

متنزّه عسير الوطني، أصبح وجهة سياحيّة للتخييم، وهو يجذب بخاصّة هواة المشي وتسلّق الجبال والطيران الشراعي، فضلًا عن محبي الأنشطة والفعاليّات الرياضيّة خلال الصيف.

منطقة رجال ألمع التاريخيّة، التي تمتاز بطابعها المعماري الفريد، إذ تبدو المباني مشيّدة من الحجر، وهي متراصة، ومزيّنة بالنوافذ البيض والأبواب الخشب المزخرفة. تشهد المنطقة على فعاليّات بالجملة، وتعرف بأسواقها الشعبيّة، وأزيائها التراثية الزاهية، وطوق الورد على رؤوس رجالها.

أبها، عاصمة منطقة عسير، تشتهر بغناها الثقافي والتراثي والطبيعي، كما أنها نقطة انطلاق رائعة لعيش المغامرات الجبليّة، واكتشاف الأماكن التاريخية التي تعكس عراقة المدينة ومكانتها في السعودية. ويمكن لزائر أبها الجولة في الجبل الأخضر الذي يتوسط المدينة، ويضيئها ليلًا باللون الأخضر. تحيط المقاهي والمطاعم بالجبل، الذي يمكن زيارته عن طريق استقلال عربات الـ «تلفريك» المعلّقة، وعيش تجربة رائعة بالاطلاع على معالم المدينة، والتمتع بأجوائها الرائعة من الأعلى. في الآتي، لمحة عن محطّات في أبها:

قرية المفتاحة الشهيرة: هي موطن الفنون في أبها، وعبارة عن حيّ صغير يحضن أعمال الحرفيين والفنّانين الإقليميين، وغالبًا ما تمتاز الأعمال بالألوان الزاهية والرمزية المعبّرة. أمّا الجدران فعابقة بالفنون الجدارية، والتشكيلات الهندسية والفنية التي تعبّر عن تراث وألوان المنطقة، بينما تحكي المتاحف الصغيرة قصة تراث أبها الفني المميز.

قرية الحبلة: استوحي اسمها من قصة بنائها؛ فقد قام سكّان إحدى القرى أسفل الوادي ببناء هذه القرية لدى وصولهم إليها بواسطة سلالم من الحبال قبل 400 سنة تقريبًا. تعدُّ قرية الحبلة المعلّقة من العجائب الغريبة، فهي تحتوي على سلسلة منازل من الحجر الرملي التي تقع على حافة منحدر طبيعي، مع وجود «تلفريك» في المكان، يعمل بين شهري مايو (أيّار) وأكتوبر (تشرين الأوّل).

النماص: تعتبر النماص من محافظات عسير الأكثر أهميّةً، والأماكن السياحيّة الأكثر شهرةً في السعودية، فتاريخها مجيد، ومآثرها خالدة، ومتنزّهاتها متناثرة على قمم جبال السروات. النماص، هي إحدى المدن العربيّة الأكثر ارتفاعاً عن سطح البحر، ويمر بها طريق الحجاز، الذي يُعرف بطريق أبها - الطائف. تُعرف النماص باسم «مدينة الضباب»، وتحيط بها الحياة البرية والمناظر الطبيعية الخلابة من جوانبها، مثل: متنزّه السحاب، وجبل مرير الواقع إلى الشمال والزاخر بالحياة البرية. ويمكن للزائر التوقف فيها لاستكشاف القطع التراثية والفنية، والأدب العربي في متحف قصر المقر، الذي يعدُّ من أجمل مباني المنطقة بطابعه العمراني الفريد.

3. الباحة

تشتهر الباحة بأنّها «مدينة الألف حصن»، كما تُعرف بمنازلها الحجريّة وقراها التاريخيّة وأسواقها الشعبيّة وتضاريسها ومتنزّهاتها وغاباتها، التي يبلغ عددها نحو 40 غابة. وتتنوع في الباحة النباتات الطبيعيّة، وتلفت الإطلالات الرائعة على قمم المنحدرات فيها، والمباني والأماكن ذات الطابع الأثري.

الباحة هي مقرّ قبيلتين عريقتين في تاريخ الأنساب العربيّة، هما: قبيلة غامد، وقبيلة زهران، اللتان تعودان إلى جد واحد، وقد عمت عبارة «زهران وغامد والقلب واحد» بين أبنائها دلالةً على الترابط بينهم.

تحتلّ منطقة الباحة أهمية كبيرة على الخريطة السياحية في السعودية، إذ تقع في منتصف الطريق ما بين مدينة الطائف، وأبها السياحيتين، ومن معالمها «تلفريك أثرب»، الذي ينقل السائحين من جبال السراة الشاهقة إلى سهول تهامة، بالإضافة إلى:

قرية ذي عين: هي مرشّحة للانضمام إلى لائحة «اليونيسكو» للتراث العالمي. تتربّع كمتحف تاريخي مفتوح على قمة جبل من الصخور البيض، وتعود إلى أكثر من 400 سنة، وتمتاز بطابعها المعماري المتكوّن من المباني الحجر والحصون العالية والممرات الضيقة والأودية المحيطة.

متنزّه غابة رغدان: إحدى الغابات الشهيرة في السعودية؛ فسيحة وذات غطاء نباتي كثيف، وهي منطقة طبيعية وعرة، أهّلت لتصبح من أهم مناطق الجذب السياحي، وتتصل بقرية ذي عين عبر الطرقات والأودية المتعرجة.

قرية شدا: مناظرها الطبيعية خلابة بين المرتفعات العالية والمنحدرات الخضر ووديان جبال السروات التي تمر عبر المنازل الحجرية القديمة والحصون العالية.



قرية ذي عين المرشّحة للانضمام إلى لائحة «اليونيسكو» للتراث العالمي

الباحة تشتهر بمتنزهاتها وغاباتها

«لمتنا سعودية»

أطلقت مجلّتا «سيدتي» و«الرجل» ومواقعهما الإلكترونيّة ومنصّاتهما المختلفة على مواقع التواصل الاجتماعي، الحملة الوطنية الخاصة «لمتنا سعودية»، لمناسبة اليوم الوطني السعودي الـ90، والذي يصادف في 23 سبتمبر (أيلول) من كل عام. تحتفي الحملة بالمناسبة الوطنية الكبرى بتوجه جماهيري جديد، يشارك فيها مختلف فئات المجتمع، من داخل السعودية وخارجها؛ لتأكيد مسيرة ناهضة من التطور والعمران؛ من خلال مسح شامل لكل مناطقها، وما تتميز به من كنوز وتراث وعمران، بالإضافة إلى الارتباط التاريخي والوجداني لكل من يعيش تحت سمائها.

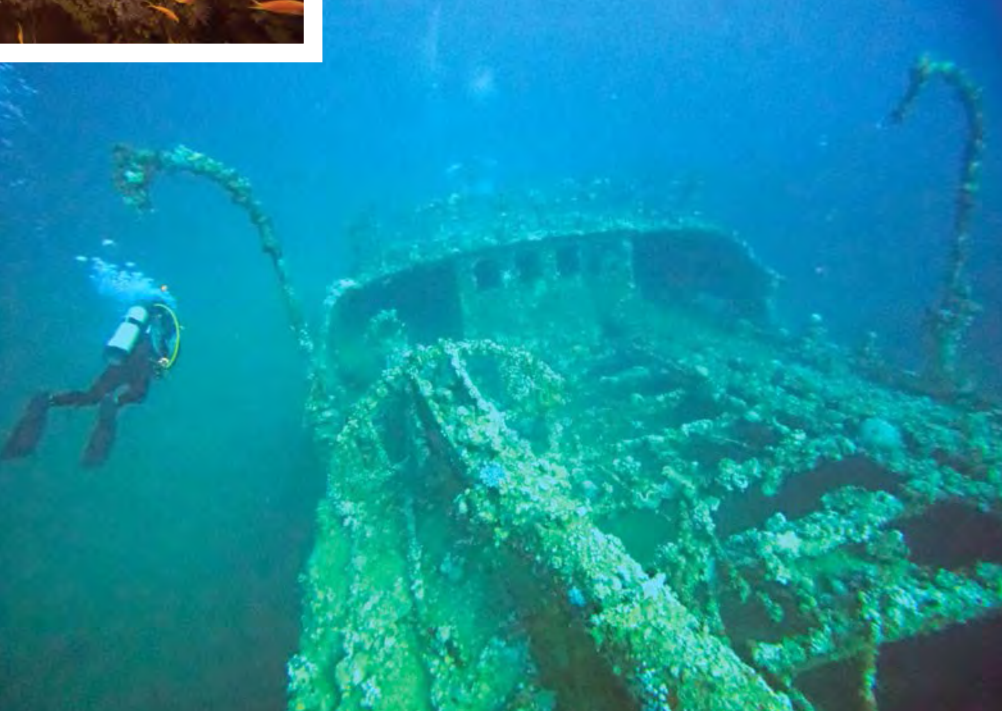
وتنقل الحملة إلى جمهور المجلتين إضاءات مختلفة تاريخية وجغرافية وسياحية وحضارية واجتماعية وثقافية بأسلوب جديد يستفيد من التطور التكنولوجي، والنهضة الرقمية التي تشهدها المملكة، وتنقل بمختلف أنواع التعبير وأدواته حقائق كثيرة؛ تؤكد تلاحم وتكامل الالتفاف الوطني للسعودية، التي يتعرف العالم حالياً على وجهها الجديد.

تقدم الحملة فرصة للمبدعات والمبدعين؛ لتقديم ما يرغبون من إسهامات للانضمام إلى المسابقة الكبرى، والتي تشمل أيضاً فئة الجمهور العام، الذي يمكن لكل شخص أن يشارك بأي نوع من الإبداع؛ يعبّر فيه عن اعتزازه بالوطن، سواء كان صورة فوتوغرافية أو قصيدة أو لوحة أو فيديو أو أغنية أو التعريف بقطعة أثرية يحتفظ بها، أو زيًّا شعبيًا، أو أكلة تقليدية، بالإضافة إلى المبدعين والمبدعات الشباب؛ الذين يفتحون آفاقاً جديدة من التعبير الذي يخاطب العالم.

وستنشر مجلتًا «سيدتي» و«الرجل»، كل المشاركات على منصاتهما، وفي أعدادهما الإلكترونية، كما ستحصل أفضل الإسهامات على جوائز وشهادات تقدير موقّعة من رئيس التحرير محمّد فهد الحارثي.

الرحّال **خالد صديق**
ومتعة الغوص في ينبع

ينبع، موقع مثالي، يحتوي على الكثير من الشعب المرجانية



حطام سفينة إيونا الغارقة



الرحال خالد صديق

في إطار حملة «لمتنا سعودية»، التي أطلقتها مجلّتنا «سيدتي» و«الرجل» ومواقعهما الإلكترونيّة ومنصّاتهما المختلفة على مواقع التواصل الاجتماعي، الحملة التي من بين أهدافها الإضاءات السياحية على أماكن في المملكة، يتحدّث الرحال خالد صديق عن الشواطئ الساحليّة.

بيروت - ماغي شمَّا

يروي صديق لـ«سيدتي» أنه عندما كان يتنقل خلال سفره بين جزر الفلبين وخليج المكسيك وبيليز، كان يواجه السؤال نفسه دومًا: «لماذا تأتي إلى هنا، وعندكم البحر الأحمر؟»، وفي سنة 2017، بعدما جرّب الغوص داخل المملكة أدرك روعة المكان.

تتمتع السعودية بموقع جغرافي مميّز يشرف على البحر الأحمر، بداية من مدينة جازان ومحمية جزر فرسان، صعودًا إلى أقصى الشمال الغربي عند مدينة حقل المطل على خليج العقبة، بمسافة تتجاوز 1700 كيلومتر، ممّا يحقّق تنوّعًا في تفاصيل الحياة الثقافيّة المجتمعية البحرية المطلة على البحر الأحمر. وما يميز البحر الأحمر، بحسب الرحّال الشاب، أنه لا يقع بجوار أي محيط، وبالتالي تيّاراته متزنة، وهناك ندرة في حدوث الزلازل فيه، كما أنّ درجة الحرارة ثابتة فيه على مدار العام بمعدّل 25 درجة مئوية، ممّا يسهّل نموّ المرجان بوفر، المرجان الذي يمتاز بروعة ألوانه.

يقول صديق لـ«سيدتي»: «سواء قرّر المرء الغوص في مدينة جدة أو ينبع أو مدينة أملج، صعودًا نحو الشمال إلى مدينة ضبا ورأس الشيخ حميد، هو سيجد مياهًا صافية للغاية، والكثير من الدلافين في الصباح الباكر وقبل الغروب، الأمر الذي يجعل من الرحلة إلى ساحل البحر الأحمر الصيف مميزة للغاية». ولأن صديق من هواة الغوص، فإنّه يجد مدينة ينبع موقعًا مثاليًّا يحتوي على الكثير من الشعب المرجانية، كشعاب الأخوات السبع، وحديقة النيمو، وكلها شعب نمت بشكل طبيعي بدون أي تدخّل بشري، بالإضافة إلى حطام سفينة إيونا الغارقة في أعماق البحر، التي تجعل من تجربة الغوص في مدينة ينبع تجربة استثنائية جدًّا. هواة السباحة لن يجدوا أجمل من أملج بحسبه، فهذه المدينة التي تسمّى بـ«مالديف السعودية»، تمتلك رمالًا بيضاء اللون ومياهًا تركوازية، فيما يخيم الهدوء والطمأنينة على الموقع.

أما عن الطعام فإنّ منطقة البحر الأحمر غنية بسمك الناجل الأحمر اللون وسمك الحريد ذي اللون الأزرق، وهو طعام تقليدي ينصح بتذوّقه، إلى جانب أرز الصياديّة محلّي الصنع.



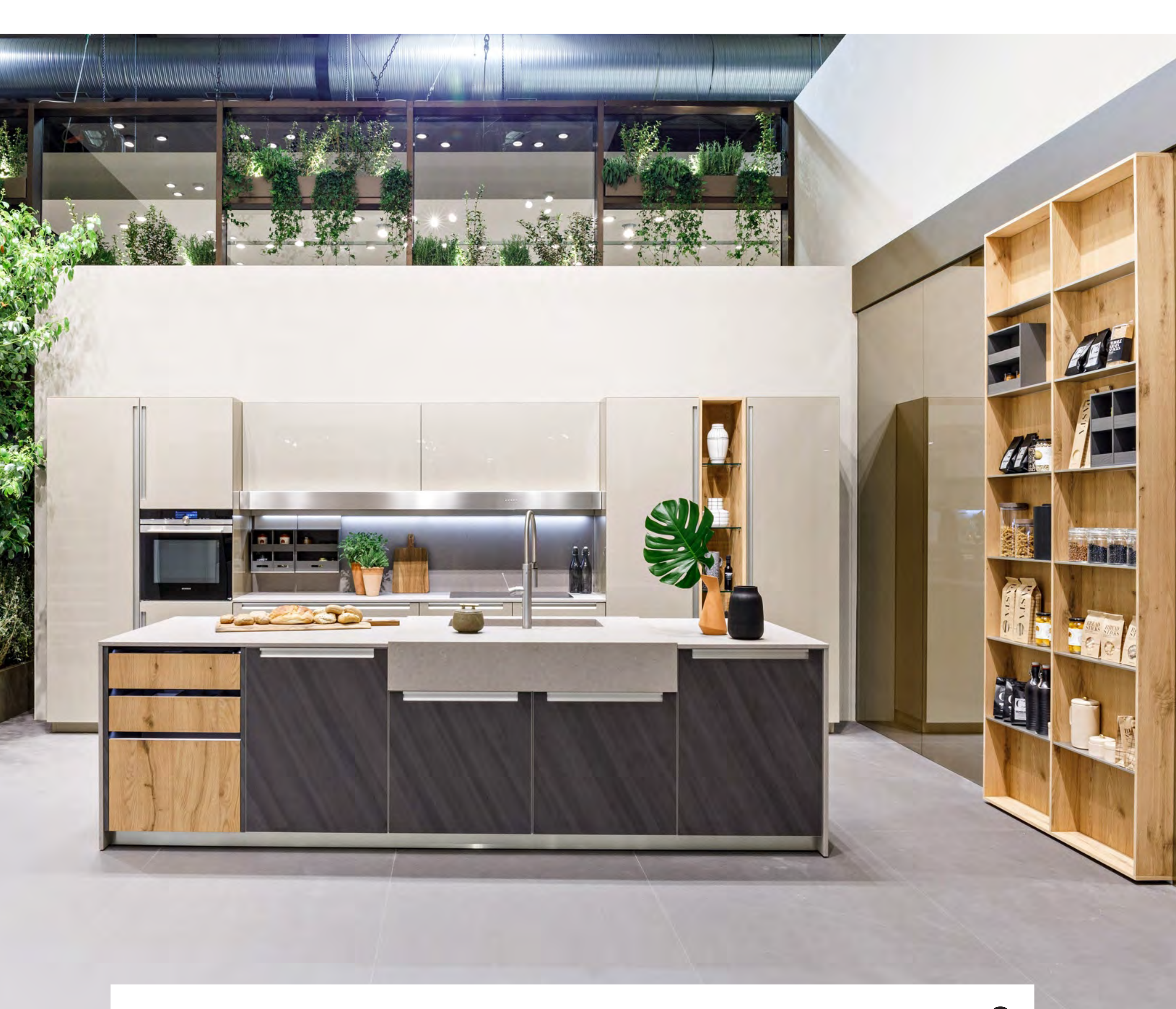


المطبخ المعاصر
من الألف إلى الياء

«المطبخ روح المنزل»؛ مقولة حقيقيّة، إذ تعدّ هذه المساحة مفضّلة لكلّ سيّدة، وفي التصميم المعاصر هي تتحوّل إلى مكان التقاء العائلة، واستقبال الضيوف القريبين والأصدقاء. جديد المطابخ من الألف إلى الياء يطلعنا عليه مهندسا الديكور هيثم عطار وإحسان باسم.

دبي - لينا الحوراني

1. المطبخ مفتوحًا على غرفة المعيشة: في السابق، كان المطبخ غرفة مستقلّة مطرحها يبعد عن غرفة استقبال الضيوف وجلوس العائلة، وذلك للحؤول دون بلوغ روائح الطبخ مساحة الجلوس. لكن، ثمّة تغيّر جذري في ذلك راهنًا، بخاصّة في البيوت العربيّة، إذ يكاد المطبخ يحتلّ الجزء الأكبر من المنزل، وهو يصمّم بشكل مفتوح على غرفة المعيشة، حتّى أن البعض يفضّل استقبال ضيوفه من الأقرباء والأصدقاء، على طاولة الطعام القابعة في المطبخ.



2. اختيار لا رجعة فيه: يُشدّد مهندس الديكور هيثم عطّار على اختيار تفاصيل المطبخ وعناصر تصميمه بطريقة صحيحة، وبصورة تجعله يعمّر طويلًا (15 سنة على الأقلّ)، لأنّه لا يمكن تعديل أو تغيير ما سبق أن نفّذ. ومعلوم أن بناء المطبخ يتمّ اعتمادًا على نقاط الكهرباء والماء، فلا يمكن تغيير مكان المغسلة أو ركن الطبخ، مثلًا. يتابع عطّار، قائلًا: «يختلف التصميم بحسب المطلوب؛ فهنالك أنواع عدة للمطابخ، مثل: المطبخ المغلق أو المطبخ المفتوح على الصالة أو المطبخ الداخلي وذلك الخارجي (مطبخ الشواء)، فإذا تمّ التدخل أثناء مرحلة الطابوق والبناء يتعامل المهندس الداخلي مع المهندس المعماري لتعديل بعض التفاصيل، كزيادة المساحة عن طريق إزالة بعض الجدران أو فتح شبابيك أو إغلاقها».



3. كلاسيكي أم عصري؟ يعتمد تصميم المطبخ أيضًا على الطراز السائد في المنزل، سواء كان كلاسيكيًا أو حديثًا أو معاصرًا، وذلك قبل البدء بمرحلة التصميم، بالإضافة إلى نقطة هامّة أخرى، وهي كم عدد الأشخاص الذين يعيشون في المنزل؟ بدون الإغفال عن عناصر السلامة والأمان والسهولة في الاستخدام، فهي من الأوليّات، مع الإشارة إلى رواج الخزائن وأدراج التخزين المسيّرة بالسحب أو اللمس أي غير المزوّدة بالمقابض.

4. الألوان والإنارة:

يشرح عطّار أنّ «اختيار الألوان يتمّ بحسب المساحة المتوافرة؛ فإذا كانت مساحة المطبخ صغيرة، فإنّ الألوان الفاتحة تناسبه، وكذا الأمر في شأن الأرضيّات، والإنارة بأنواعها، تلك الخاصة بالسقف والجدران، والإنارة المخفيّة الداخليّة، وفي الخزائن». ويضيف: «إذا توافرت مساحات واسعة، فيمكن اختيار الألوان الداكنة التي تتماشى مع المطبخ». وينصح عطّار باختيار لوني خشب كحد أقصى، ولون آخر لسطح الـ«كاونتر»، لافتًا إلى وجود ألوان جديدة ومتنوعة للخشب، مثل: الألوان الفاتحة والأحادية الطبيعية السائدة.

شروط اختيار المطبخ



تشـرح مهندسـة الديكور إحسـان باسـم أنّ «المطبخ هو غرفة مقسّـمة، إلى: أربعة جدران وسـقف وأرضيّة، ومن الممكن تصميمه على هيئة الحرف L أو U أو G أو الجزيرة المطبخ أو مطبخ الصف الواحد أو الـ GALLERY KITCHEN أي عناصر المطبخ موزّعة إلى جهتي المطبخ الضيّق»، لافتةً إلى أنّ «لكلّ مخطط من هذه الأنواع السـّتة، احتياجات، من ألوان وقياسـات ومسـاحات وارتفاعات، فالارتفاعات العالية مثلًا تعتمد على رفع الخزائن بشـكل يحقـق التوازن البصري».

وتدعو مهندسة الديكور إحسان إلى إيلاء النقاط الآتية أهميّةً:

- المصمّم ملزم بمثلّث الحركة الذي يشمل مكان الطبخ والمغسلة والثلّاجة، مع جعل مكان الثلّاجة قريبًا من مكان الطبخ أو الطاولة، وذلك لسهولة الحركة.
- يجـدر الاهتمام بأماكن تخزين المشـتريات حـال دخول المطبخ، مع تحديـد بعد ذلك، وبالتدريج، مكان آلة الغسـيل، ومكان تحضير الطبخات والحلويات، ثمّ مكان الطبخ، والقسم الخاص بتقديم وتحضير ترتيبات طاولة الطعام.
- قرار الألوان شخصي، لكن يُستحسن البعد عن الألوان التي تكسد موضتها في السوق.
- العاملان الهامّان عند اختيار المطبخ المعاصر، هما: الجودة في اختيار المواد المضادة للماء والصدأ، كالـ«بورسلان» (أو الرخام أو الجرانيت لسطح الكاونتر)، كما الإطلالة الجذّابة.
- الزجـاج العاكـس (المرايا) في بعض التفاصيل لافت، عند إضافته إلى الخزائـن أو أبواب المطابخ الداخليّة، بخاصّة في المطبخ المغلق أو ذي المساحة الصغيرة، فتعكس المرايا الإضاءة، وتجعله يبدو أوسع وأكبر.



وصفات حلوة ومالحة
من المطابخ العربيّة

تستلّ «سيدتي» من المطابخ العربيّة، أربع وصفات مالحة وحلوة، لتغني مائدتك بالأطايب: من لبنان، يبدو طبق داوود باشا لذيذًا، فيما طبق البلاليط من الإمارات يمثّل ترويقة مميزّة تختلط النكهات الحلوة والمالحة فيها، والمسخّن من فلسطين وجبة سريعة مشبّعة بطعم السمّاق، أمّا الحلوى من عمان فبمثابة «خاتمة سعيدة». بيروت ـ «سيدتي»

داوود باشا

المكوّنات

- نصف الكيلوغرام من صلصة البندورة

للحم:

- كيلوغرام من لحم الغنم (أو البقر)، مفرومًا
- ملعقة كبيرة من الملح
- نصف الملعقة الصغيرة من الفلفل الأسود
- نصف الملعقة الصغيرة من الفلفل الأحمر
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
- ربع الملعقة الصغيرة من القرفة
- نصف الكيلوغرام من البصل
- قشرة ثمرة من الليمون الحامض
- نصف الكوب من الصنوبر
- الزيت النباتي، لقلي كرات اللحم والبصل

طريقة التحضير

1. للحم: يُخلط اللحم، مع الصنوبر والملح والفلفل الأسود والفلفل الحلو والفلفل الأحمر والقرفة. يُشكّل اللحم على هيئة كرات صغيرة بحجم حبّات الكرز.

2. يقطّع البصل إلى جوانح رفيعة. يُسخّن الزيت في قدر على النار؛ يقلى البصل حتى يذبل، ثم يرفع من المقلاة، مع الاحتفاظ بزيت القلي.

3. تقلى كرات اللحم في المقلاة نفسها حتى تحمر، فتضاف جوانح البصل المقليّة إليها، مع قشر الليمون الحامض. تضاف صلصة البندورة، ويطهى الخليط في القدر، على حرارة متوسّطة، وذلك من 15 دقيقة إلى 20 منها. تطفأ النار وتترك القدر جانبًا.

4. يقدم الطبق، وإلى جانبه الأرز المفلفل.

المقادير تكفي ستّة أفراد

وقت التحضير+ وقت الطهو: 30 دقيقة



البلاليط

المكوّنات

- كيس من الشعيريّة (أو النودلز)
- كوب ونصف الكوب من السكر
- نصف الملعقة الصغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف الملعقة الصغيرة من الهيل
- القليل من الزعفران، منقوعًا في ربع الكوب من ماء الورد
- 3 حبّات من البيض
- حبّة متوسطة الحجم من البصل، مفرومًا
- ملعقة صغيرة من الكركم المطحون

طريقة التحضير

1. تُسلق الشعيرية (النودلز)، في قدر تحتوي على الماء المغلي، مضافًا إليه الملح والزيت، وذلك حتّى تصل مرحلة ما قبل النضوج بقليل. تصفّى الشعيرية، وتشطف بالماء البارد.

2. تذاب الزبدة، في قدر على النار، فتوضع الشعيرية المسلوقة، فالسكر والهيل والزعفران المنقوع، مع التقليب برفق، حتى يذوب السكر، وتختلط المكوّنات. تغطّى القدر بمنشفة.

3. يخفق البيض في وعاء، ويوضع الأخير جانبًا. يضاف القليل من الزيت إلى قدر، وتوضع الأخيرة على النار، وعندما يسخن الزيت، يقلى البصل مع الكركم، مع إضافة الملح، والفلفل حسب الرغبة. حين يذبل البصل، يصبّ ثلث كمّ خليط البيض لغرض الحصول على فطيرة رفيعة، وتقلى الأخيرة من الجهتين. تكرّر الخطوات حتّى الحصول على ثلاث فطائر.

4. يوضع خليط الشعيرية في طبق التقديم، وفطائر البيض المقطّعة فوقه. يُقدّم الطبق، ساخنًا.

المقادير تكفي ثلاثة أفراد



المسخّن

المكوّنات

للدجاج:

- 8 قطع من الدجاج (صدور)
- حبّة متوسّطة الحجم من البصل (بدون فرم)
- الملح، بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو

للبصل:

- 5 حبّات متوسّطة الحجم من البصل، مفرومةً إلى شرائح متوسّطة الحجم
- كوب ونصف الكوب من زيت الزيتون
- 3 ملاعق كبيرة من السمّاق
- الملح، بحسب الرغبة
- رشّة من الكمّون (اختياري)

للتقديم:

- كوب من الصنوبر
- زيت الزيتون لقلي الصنوبر، ولدهن لفائف الخبز
- 4 أرغفة من الشراك (خبز رقيق)، مقطّعًا كلّ رغيف منها إلى 8 قطع

طريقة التحضير

1. للدجاج: تُسلق صدور الدجاج في قدر محتوية على الماء وحبّة البصل (صحيحة) والملح والفلفل الحلو، وذلك حتّى تنضج. ثمّ، تُصفّى، وتوضع جانبًا حتّى تبرد، فتُقطّع إلى قطع صغيرة.

2. للبصل: يُضاف الزيت إلى قدر، على النار، فتقلّب شرائح البصل فيها، وذلك حتى تصبح طريّة، ويتغيّر لونها. ثم، تضاف قطع الدجاج إلى قدر البصل، مع التقليب حتى تنضج بصورة تامّة. يُصفّى خليط الدجاج والبصل، فينثر السمّاق والملح والكمّون عليه. وتوزّع حبات الصنوبر المحمّرة. تخلط هذه المكوّنات جيّدًا.

3. تُملأ كل قطعة من خبز الشراك بملعقة كبيرة من خليط الدجاج، فتُلفّ، وتُدهن بالقليل من زيت الزيتون، وتُصفّ في صينيّة الفرن. تُطهى صينيّة الفرن لربع الساعة.

(المقادير تكفي عشرة أفراد)

الحلوى العمانيّة

المكوّنات

- 4 أكواب من السكر
- نصف الكوب من الزيت
- كوب ونصـف الكوب من النشـاء، مذابًـا في ليتر ونصف الليتر من الماء
- ملعقــة كبيرتان من الزعفــران، مذابة في كوب صغير من ماء الورد
- ملعقتان من الهيل المطحون
- اللوز والمكسّرات المرغوبة، للتزيين

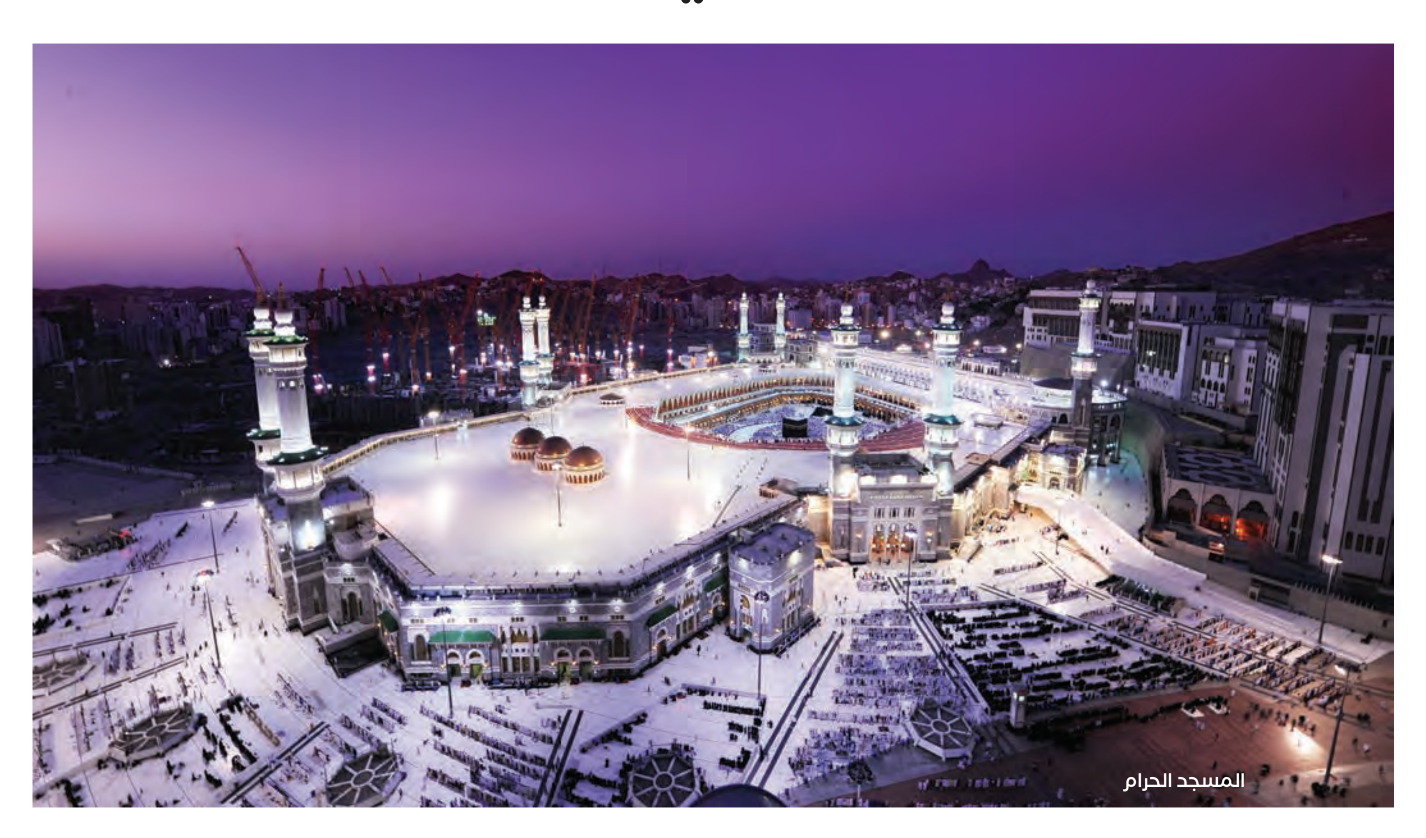
طريقة التحضير

1. يُضـاف السـكر إلى قدر على حـرارة هادئة، مـع التقليب، وذلك حتّى يتحوّل لونـه إلى البنّي، ويذوب. ثمّ، يصبّ الزيت، تدريجيًّا، مع الاستمرار في التقليب، على حرارة هادئة.
2. يُخلط النشاء مع الماء، فيُضاف الخليط إلى الكراميل، مع التقليب المستمرّ على حرارة هادئة، حتى اختفاء التكتّلات.
3. يُـذاب الزعفـران في مـاء الـورد، ثـم يضـاف الخليط إلى الكراميـل، مـع التقليب المسـتمرّ على حـرارة هادئة، حتى يختفي الزعفران.
4. يُضـاف الهيـل إلى الخليط، مع التقليب المسـتمرّ على حـرارة هادئـة، حتّـى يتشـكل خليـط ذو قوام متماسـك. يـوزّع الخليــط في أطباق التقديـم الفرديّة، التـي تُزيّن باللوز والمكسّرات.





السياحة الدينية
مرحبًا بكم في الأماكن المقدسة


المسجد الحرام

تتميز المملكة العربية السعودية بقداسةٍ دينية وحضارةٍ عريقة جعلتا منها مزاراً دينياً سياحياً منذ العصور الأولى حتى بزوغ نور الإسلام؛ إذ تحتضن عدداً من الحقب التاريخية المهمة التي تركت كلٌّ منها بصمةً مميزة، وأسهمت في استقطابها حتى اليوم الزوار من أنحاء الأرض كافة، خاصةً في موسمَي الحج والعمرة، وقد جاءت المملكة أول الوجهات العربية تفضيلاً من قبل السياح المسلمين ورابعها عالميًا ضمن قائمة الوجهات العشر الأولى الأكثر زيارة من قبل السياح المسلمين، من بين 130 بلدًا بحسب تقرير المؤشر العالمي للسياحة الإسلامية لسنة 2019م. الرياض - لما هودلي

مكة المكرمة

المسجد الحرام

يتجلّى في مكة المكرمة الخشوع والإيمان في أبهى صورهما؛ ففيها المسجد الحرام أعظم المساجد الإسلامية، وأول بيت وُضِعَ للناس ليعبدوا الله -عز وجل- والكعبة المشرّفة التي بناها سيدنا إبراهيم وابنه إسماعيل -عليهما السلام- وأعادت بناءه قبيلة قريش، التي ينتمي إليها رسول الله محمد -صلى الله عليه وسلم- في عصر الجاهلية، ثم أعاد أهل مكة المكرمة ترميمها حتى أتى الإسلام فزادها تعظيماً وتشريفاً، وأصبح بيت الله الحرام قبلة المسلمين، وأول المساجد التي تُشدُّ إليها الرحال، وتعادل الصلاة فيه 100 ألف صلاة.

الصفا والمروة

يقع جبلا الصفا والمروة شرق المسجد الحرام، وتُقدّر المسافة بينهما بـ394.5 م، وهما من الشعائر الدينية المقدسة منذ زمن إبراهيم -عليه السلام- إذ كانت زوجته هاجر أول مَن سعى بينهما بحثاً عن الماء حتى وجدت بئر زمزم، وأصبح السعي بين الجبلين من شعائر الحج والعمرة في عصر الإسلام.

بئر زمزم

أشهر بئر ماءٍ على وجه الأرض، تقع في الحرم المكي على عمق 30 م، تغذّيه ثلاث عيون، تفجّرت بعد سعي السيدة هاجر، زوجة النبي إبراهيم -عليه السلام- بين الصفا والمروة بحثاً عن الماء رحمةً من الله -عز وجل- بها وبابنها -عليه السلام. وتضخ البئر نحو 18 لتراً من الماء في الثانية الواحدة، ومياهها مباركة، تشفي الأسقام بإذن الله، وقد قال عنها رسول الله محمد -صلى الله عليه وسلم: «ماء زمزم لما شُرب له».

جبل النور وغار حراء

جبل النور من أشهر جبال مكة المكرمة، ويقع شرقها، وفيه غار حراء على ارتفاع 634 م، وهو الغار الذي كان رسول الله محمد -صلى الله عليه وسلم- يجلس فيه للتأمل قبل نزول الوحي عليه، ففيه نزل جبريل -عليه السلام- بالقرآن على الرسول الكريم.

المدينة المنورة

المسجد النبوي

بناه رسول الله محمد -صلى الله عليه وسلم- بعد الهجرة إلى جانب منزله. وهو ثاني المساجد التي يُشدُّ إليها الرحال بعد المسجد الحرام، والصلاة فيه تعادل 1000 صلاة، فعن أبي هريرة عن النبي -صلى الله عليه وسلم- أنه قال: «صلاةٌ في مسجدي هذا، خيرٌ من ألفِ صلاةٍ في غيره من المساجدِ، إلا المسجدَ الحرامَ» [صحيح مسلم، حديث رقم: 1394].

ويقع فيه قبر رسول الله محمد -صلى الله عليه وسلم- وقبور زوجته عائشة وصاحبيه أبو بكر الصديق وعمر بن الخطاب -رضي الله عنهم.

مسجد القبلتين

يقع في الجهة الغربية من المدينة المنورة، ويُسمّى أيضاً بمسجد بني سلمة، وقد سُمّي بالقبلتين بعد أن أمر رسول الله محمد -صلى الله عليه وسلم- بتغيير القبلة من المسجد الأقصى إلى المسجد الحرام عقب نزول الوحي عليه وهو يصلي جماعةً في الناس صلاة «الظهر أو العصر» في الركعة الثانية بالآية: «قَدْ نَرَى تَقَلُّبَ وَجْهِكَ فِي السَّمَاءِ فَلَنُوَلِّيَنَّكَ قِبْلَةً تَرْضَاهَا فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ وَإِنَّ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ لَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا يَعْمَلُونَ» [البقرة: 144]؛ فغيّر الرسول اتجاه القبلة في أثناء أداء الصلاة نفسها نحو البيت الحرام، وتبعه الجماعة المصلون خلفه وغيّروا قبلتهم نحو الكعبة المشرفة.

جبل أحد

موقع معركة غزوة أحد بين المسلمين وقريش، التي وقعت في السنة الثالثة للهجرة. ويضم الجبل مقابر شهداء الغزوة، الذين بلغ عددهم 70 صحابياً، ويتميز بصخوره النارية البركانية، وآثاره التاريخية، مثل الأودية والشعاب، إضافة إلى النحوت الصخرية، وعدد كبير من النباتات، وعديد من الآثار التاريخية التي تعود إلى قرون قديمة جداً، ويبلغ أقصى ارتفاع له عن سطح البحر 1077 م.

مسجد قباء

أول مسجد في الإسلام، وهو أول مسجد بناه الرسول محمد -صلى الله عليه وسلم- وقد أثنى الله -تعالى- على أهل قباء بقوله -تعالى: «لَمَسْجِدٌ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَّهِّرِينَ» [التوبة: 108].

وقد بناه الرسول -صلى الله عليه وسلم- حينما هاجر من مكة المكرمة إلى المدينة المنورة، واهتم المسلمون من بعده بعمارته؛ فجدّده عثمان بن عفان، ثم عمر بن عبدالعزيز في عهد الوليد بن عبدالملك، وتتابع الخلفاء من بعدهم على توسيعه وتجديد بنائه.

المسجد النبوي



غار حراء

بئر زمزم

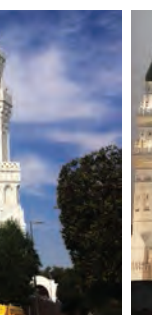
> مكة المكرمة والمدينة المنورة.. مدينتان تنبضان بالخشوع يتجلى فيهما الإيمان في أبهى صوره

مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف

يُعدُّ من الأماكن الأكثر شهرة في السعودية؛ ففيه أكبر مطبعة في العالم لطباعة المصحف، ويستقبل آلاف الزوار يومياً، ويبلغ عدد زواره شهرياً نحو 60 ألفاً، وفي إطار جهود ومساعي المملكة العربية السعودية في نشر كتاب الله وسنة نبيه، يتم توزيع المصاحف وترجمة معاني القرآن الكريم للزوار.



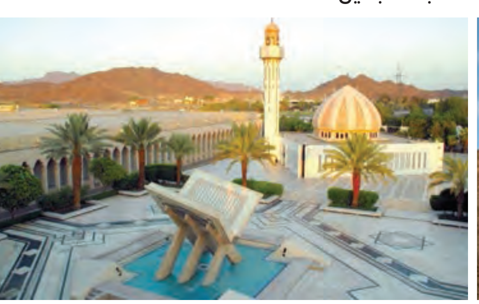
مسجد قباء



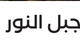
مسجد القبلتين



جبل النور



مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف



تيودور بلاك باي 58 بنسخة **«الأزرق الداكن»**

تقدم لنا ساعات تيودور أحدث منتجاتها الرائدة بلاك باي 58 بنسخة جديدة باللون الأزرق الداكن، ذلك استمراراً لإخلاصها للتقاليد التي اعتادت عليها فيما يخص الساعات الرياضية الزرقاء.

لقد استمدت تيودور بلاك باي 58 «الأزرق الداكن» اسمها من لونها، ولكن أيضًا هناك حدث تاريخي استمدت منه تصميمها، والذي يعود لعام 1958 والذي شهد إنتاج وتقديم أول ساعة تيودور مضادة للماء وذلك على عمق 200 متر «660 قدماً».

ومن بين الصفات الجمالية لهذه الساعة التاريخية، تقدم لنا تيودور ساعة بقطر 39 ملم بما يتماشى مع الأبعاد المميزة للساعة التي تعود للخمسينات. وتعتبر هذه الساعة مثالية للمولعين بالساعات العصرية الكلاسيكية وبالإضافة إلى ذلك فإن تيودور بلاك باي 58 «الأزرق الداكن» تتميز بانتمائها إلى الساعات الرياضية التقليدية الزرقاء من تيودور.





ساعات تيودور المتخصصة للغواصين

يعود تاريخ ساعة تيودور التي تم صناعتها للغواصين إلى عام 1954 مع إطلاق النموذج 7922 من تلك الساعة، والتي تتميز بأنها ضد الماء حتى 100 متر «330 قدماً»، وهي أول ساعة تم صناعتها ضمن سلسلة طويلة من الساعات التي تمت صناعتها للغواصين وتتميز بأن أسعارها في متناول اليد وأنها ذات دقة وموثوقية عالية. وقد شهدت العقود السبعة التي تلت صناعة النموذج 7922، تحسيناً مستمراً لصناعة ساعات تيودور للغواصين، ثم اكتسبت شهرة واسعة من المحترفين في هذا المجال، بما في ذلك بعض أكبر القوات البحرية في العالم.

جوهر ساعات البلاك باي

الساعات عبارة عن مزيج من الجمال التقليدي وصناعة الساعات المعاصرة، وهي بعيدة عن الاستنساخ، بل تكون ساعات مميزة تجمع جمال تصاميم سبعة عقود، ولها لمسة حديثة الطراز.

HOROSCOPES

برج الأسد LEO

23 يوليو - 22 أغسطس

الكوكب المسيطر: الشمس
العنصر: النار
اليوم المحبب: الأحد
اللون المفضل: الأحمر والبرتقالي
المعدن: الذهب
الحجر الكريم: الروبي
الأرقام: 1 - 10 - 19 - 28
الأبراج المتوافقة مع الأسد: الحمل، والقوس، والأسد، والجوزاء، والميزان، وأحيانا الدلو.
مشاهير برج الأسد: راشد الماجد، رامي عياش، ميغان مركل، أنطونيو بنديراس، جنيفر لوبيز، ساندرا بولوك، كارول سماحة، تامر حسني، أحمد عز، منة شلبي، يسرا اللوزي.

القاهرة ـ عبير فؤاد



منة شلبي

ARIES • الحمل 21 آذار ـ 20 نيسان

العمل: «المريخ» في برجك يمنحك روحاً قتالية. الوقت مناسب لفرض إرادتك والقيام بمفاوضات موفقة وقد تحقق إنجازات مهمة، لكن من الإثنين للأربعاء: يجب أن تراجع جيداً خطواتك وحساباتك وعليك أن تتحكّم في انفعالاتك.
الحب: «الشمس» و«عطارد» يعدانك بأوقات اجتماعية حلوة، لكن «فينوس» في وضع معاكس يدفعك للتمرد والعناد مع من تحب. كن عادلاً إذا أردت أن تقضي أوقاتا هادئة، ومن الإثنين للأربعاء: كن لبقاً مع الجميع.

TAURUS • الثور 21 أبريل ـ 20 مايو

العمل: «الشمس» و«عطارد» معاكسان وقد يضعانك في مواقف صعبة. حاول أن ترتب أولوياتك وتركز جهودك على اللازم إنجازه لتقوم بواجبك على أكمل وجه، ومع ذلك يمكنك أن تتخذ قرارات سليمة يومي الإثنين والثلاثاء.
الحب: الإثنين والثلاثاء: «القمر» يسكن برجك ويجذب إليك المعجبين ويجعلك مؤثراً جداً في الجنس الآخر. «فينوس» أيضاً يدعم علاقتك بمن تحب والوقت مناسب للتأثير في الآخر، لكن اجتماعياً وعائلياً تجنب الزهو وانتبه لأقوالك.

GEMINI • الجوزاء 21 مايو ـ 21 يونيو

العمل: من أول الأسبوع «الشمس» بمنزل العلاقات تعمل لصالحك وتساعدك على إظهار مواهبك. تتمتع بالقدرة على الإقناع والوقت يعتبر مناسباً للمطالبة بمستحقات مادية أو مهنية. لا تغامر وكن يقظاً من الإثنين للأربعاء.
الحب: «عطارد» يدعم علاقاتك. يربطك توافق عاطفي مع الأحباب وعلاقات هادئة مع الأقارب والأصدقاء. تبدو ساحراً وتعرف كيف تفرض نفوذك بنعومة. من الإثنين للأربعاء: لا تتبرع بالحديث عن أخبارك وابتعد عن التعالي.

CANCER • السرطان 22 يونيو ـ 22 يوليو

العمل: الإثنين والثلاثاء: تبدو نشيطاً وتعمل بفاعلية وتعود عليك جهودك بنتائج إيجابية. الوقت مناسب لعقد لقاءات مفيدة، لكن لا تتسرع يومي السبت والأحد، وعليك بتنظيم جهودك والعمل في صمت يومي الخميس والجمعة.
الحب: «فينوس» ببرجك يشعل مشاعرك وتتصرف برقي مع من تحب. قد تتوسع أيضاً دائرة أصدقائك وتتواصل بسهولة ويسر مع المحيطين بك وتجد حولك أصدقاء من ذهب. حافظ على الكتمان من الأربعاء للجمعة.

LEO • الأسد 23 يوليو ـ 22 أغسطس

العمل: هذا الأسبوع تتمتع بالطاقة وبالثقة بالنفس وتثبت وجودك في كل عمل تقوم به. تزدهر أعمالك وتبدو مشرقاً وبارعاً في التفاوض. من الإثنين للأربعاء: ادرس الأمور بعناية، وطوال الوقت: لا تعلن خططك.
الحب: «عطارد» ببرجك يخدم علاقاتك ويمنحك كاريزما. تبدو يقظاً وتؤثر في الجميع. قد تتطور علاقة عاطفية وتأخذ شكلاً أكثر جدية. من الإثنين للأربعاء: عليك بمقاومة الانفعال ومن المهم أن تتروى في معاملاتك.

VIRGO • العذراء 23 أغسطس ـ 22 سبتمبر

العمل: من السبت للثلاثاء: تمنحك الأفلاك رؤية أوضح لمستقبلك، وإذا كنت تنتظر لقاءً أو رداً فالإشارة خضراء لتتابع ذلك وتحصل عليه في هذين اليومين، ما عدا ذلك عليك أن تلزم الكتمان وتنظم جهودك.
الحب: «فينوس» بمنزل الأصدقاء يمنحك كل الامتيازات وتحصل على إعجاب الجميع وخاصة الجنس الآخر. من الأربعاء للجمعة: تفادَ الصدام مع من حولك، وطوال الأسبوع: تجنب الزهو بنفسك ولا تعط الثقة إلا للمخلصين.

LIBRA • الميزان 23 سبتمبر ـ 22 أكتوبر

العمل: «الشمس» و«عطارد» داعمان ويفتحان شهيتك للعمل وتبدو متحمساً ومستعداً للتجاوب مع المحيطين بك، ويجلب لك الفلك مفاجآت سعيدة بشرط أن تنتبه لحقوقك وتدرس خياراتك وعليك أيضاً أن تضاعف الحذر يومي السبت والأحد.
الحب: «فينوس» في وضع معاكس، قد تشعر بالتشوش عاطفياً وتسيطر عليك الظنون. قاوم الشك والعصبية، ومع ذلك تتحسن مزاجياً من الإثنين للجمعة وتبدو مستعداً للانطلاق مع الأصحاب والأحباب، وتعيش الحياة كما تحب.

SCORPIO • العقرب 23 أكتوبر ـ 22 نوفمبر

العمل: «الشمس» و«عطارد» يضعان الضغوط على عاتقك، ومع ذلك تستطيع أن تكون أشد تركيزاً يوم السبت والأحد والخميس والجمعة وحينئذ الوقت مناسب لمباشرة أمور مهنية ومالية. من الإثنين للأربعاء: ابتعد عن المخاطر.
الحب: «فينوس» بمنزل الحظ يدفعك للتعامل بودّ وحب. وفي المقابل، يعبّر لك من تحب عن مشاعر حانية وتزداد جاذبيتك، وتتلقى كلمات المديح. إذا كنت متزوجاً، انتبه لمشاعر شريك حياتك من الإثنين للأربعاء.

SAGITTARUS • القوس 23 نوفمبر ـ 20 ديسمبر

العمل: «الشمس» و«عطارد» بمنزل الحظ يمنحانك نشاطاً وإصراراً، ويقظة وقدرة على السيطرة، تبدو ملهماً وتحسن التصرف، ومع ذلك تطالبك الأفلاك أن تتمهل في قراراتك من الأربعاء للجمعة لتحمي نفسك ولتتوج جهودك بنتائج إيجابية.
الحب: من السبت للثلاثاء: الوقت مناسب للسفر أو للتخطيط لسفر. تشعر بالحرية والاتزان، وتتعامل بحيوية مبهرة. سيطر على انفعالاتك من الأربعاء للجمعة تفادياً للمواجهات مع البعض، ولتتجنب أيضاً ردود الأفعال العنيفة.

CAPRICORN • الجدي 21 ديسمبر ـ 19 يناير

العمل: «الشمس» و«عطارد» يدفعانك للتركيز على الأمور المالية ويمنحانك وقتاً مناسباً للبيع أو الشراء. تحسن توظيف جهودك وقد تحقق مكاسب، لكن بشرط أن تدرس جيداً قبل توقيع أي أوراق وابق حذراً طوال الوقت.
الحب: «فينوس» و«المريخ» معاكسان وقد يجعلك ذلك تميل للعصبية مع الأهل والأقارب والأحباب. حاول أن تكون متفهماً وصبوراً، كي لا تتعقد الأمور وتحكّم في غضبك. من الإثنين للجمعة: الوقت مناسب للإصلاح.

AQUARIUS • الدلو 20 يناير ـ 18 فبراير

العمل: «الشمس» و«عطارد» بمواجهة برجك مما يجعلك قلقاً. اعمل بتكتم وحافظ على الالتزام في الأمور القانونية والمالية. من السبت والأحد والخميس والجمعة: تحقق أفضل النتائج وحينئذ لا تتردد في إطلاق أفكارك.
الحب: الوضع الفلكي دقيق وقد يثير أعصابك فاحرص على التفاهم بهدوء كي لا تصعد النزاع والصدام عاطفياً أو اجتماعياً أو عائلياً، ومع ذلك السبت والأحد والخميس والجمعة: يعدك «القمر» بلقاءات عاطفية واجتماعية رائعة.

PISCES • الحوت 19 فبراير ـ 20 مارس

العمل: هذا الأسبوع، المغامرة ليست في صالحك وعليك أن تستمع لذوي الخبرة، ومع ذلك يمكنك يومي الإثنين والثلاثاء أن تتخذ اتجاهاً تحلم به، وقد تكون هناك لقاءات وعروض تلعب دوراً أساسياً في تطورك.
الحب: «فينوس» بمنزل الحب يمنحك طاقة عاطفية ومشاعر دافئة وقد تجمعك بالأحباب أوقات هانئة. عائلياً واجتماعياً، تتلقى كلمات الإعجاب من كل جانب وتسحر الكثيرين. اعتنِ بأقوالك لتنعم بالحب ولتكسب تعاطف الجميع.

رسالة حوار



محمد فهد الحارثي

 @mfalharthi

■ دعنا نتحاور. لاشيء يستحق أن نخسر ساعة من أجله في خصام. لماذا نضيّع اللحظة في تباعد، والعمر أقصر مما نتصور؟ هل عقولنا أصابها خلل، وهل نتباعد بإرادتنا. هل نسمح للعناد أن يختطف منّا أجمل اللحظات، ونترك المكابرة تعمينا عن حقيقة مشاعرنا؟ هل غاب عنا صوت العقل، بعدما اعتقدنا أننا أصبحنا الواحد في جسدين؟

الحوار لغة الناضجين. والمساحات الرمادية كثير منها وهم نتخيله، وليس واقعاً نعيشه. نحتاج أن نجعل الشفافية أسلوبنا، وأن نستوعب بعضنا البعض. أسعى أن أقرّب المسافة، وأتحاشى حالات الجفاء. مسافات التباعد تبدأ صغيرة، لكنها تنمو مع الوقت إذا تم تجاهلها. ومعك أحاول أن أتجاوز كل الأشياء من أجل أن نكون معاً. لأنني وقتها فقط أكون أنا.

أعيش معك حالات التناقض. ففي وقت الخصام أشتاق لك، وأكتشف أنك توظف عقلي ومشاعري وأفكاري لصالحك. فأشعر بالغربة مع نفسي وأعود أبحث عنك. وحينما أكون معك، نظرة عتاب واحدة، أو لحظة غموض تختطف مني الفرح وتسرق بدايات الكلمات، وتسقط من بين أصابعي لحظات اللهفة وعبارات الشوق. أنت الشخص الذي تغيَر عالمي ومحيطي من دون أن يدري. ففي وجودك يصبح الفرح صديقي، والابتسامة عنواني. أتصالح مع نفسي، وتتماهى معي السعادة.

أتساءل كيف يمكن لحضور شخص واحد أن يغيّر من وجوه البشر ولون السماء وزرقة البحر؟ حتى الألحان نفسها تتوشح أجمل الأنغام . كل دقيقة نتباعد فيها بإرداتنا هي ضرب من الجنون، شيء من تدمير الذات. كم تكون الحقائق تائهة أحياناً، رغم أنها تقف كالطود أمام أعيننا. أشتاق إليك، وأعترف أنك حتى في ساعات الخصام كان حضورك هو الطاغي. كنت أتمتع باستعادة كلماتك وتعليقاتك وحركة يديك، حتى همساتك. لن نناقش ما مضى، دعني فقط أرتوي من عينيك.

اليوم الثامن:

حينما تغادرني تأخذني معك
وعندما أغادر مكانك يرحل جسدي وأبقى معك

للتفاعل مع الكاتب عبر **sms**
أرسلوا: محمد ثم فراغ ثم الرسالة
إلى الرقم: **80833** |السعودية

وبإمكانكم التواصل مع الكاتب
وإبداء آرائكم على صفحته
في مدونات سيدتي عبر الرابط:
www.sayidaty.net/blogs
أو عبر بريده الإلكتروني:
malharthi@sayidaty.net




أول تعليق من ليلى علوي
بعد إعلان وفاة زوجها
السابق منصور الجمال
عمرو رضا